सरल योग

सम्पूर्ण सूर्य नमस्कार

मुद्रा चिकित्सा

वाटर थेरेपी
मनुष्य शरीर की रोचक बातें
टहलना सर्वोत्तम व्यायाम

जूस थेरेपी
क्या है विटामिन्स ?
किस ऋतु में क्या खायें ?

काशी योग संस्थान के संस्थापक श्री चक्रवर्ती विजय नावड़ को अभिनन्दन पत्र देकर सम्मानित करते आचार्य रामदेव जी

अष्टांग योग के प्रवर्तक महर्षि पतंजलि का विराट् स्वरूप

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतंजलि प्रांज्जलिरानतोऽस्मि ॥

अष्टांग योग के प्रवर्तक महर्षि पतंजलि की कर्मभूमि काशी में उनकी स्मृति में एक भव्य योग मंदिर की स्थापना के लिये संकल्पबद्ध **'काशी योग संस्थान'** परिवार समस्त काशीवासियों, योगप्रेमियों, धर्मप्राण जनता एवं उदार लक्ष्मीपतियों से यह विनम्र अनुरोध करता है कि **'महर्षि पतंजलि योग मन्दिर'** की स्थापना हेतु अपना तन-मन-धन से सहयोग देकर योग की जननी काशी की पूण्यभूमि में योगविद्या के संरक्षण-संवर्धन में अपना बहुमूल्य योगदान कर पुण्य के भागी बनें। काशी के उद्योगपतियों एवं व्यवसायियों से विनम्र अनुरोध है कि इस अमर कृति के निर्माण एवं स्थापना में अपना अमूल्य सहयोग देने के लिए **'काशी योग संस्थान'** के कोषाध्यक्ष श्री अलक कुमार श्रीवास्वत से तत्काल सम्पर्क करें। इस भव्य मन्दिर में महर्षि पतंजलि की तांबे की चार फीट ऊँची मूर्ति के साथ-साथ योग साधकों के लिए साउण्ड सिस्टमयुक्त एक भव्य हाल, १० कमरे, महिला-पुरुष प्रसाधन के साथ एक स्थायी मंच का निर्माण होना प्रस्तावित है। पूरे मंदिर परिसर के परिक्रमा मार्ग पर प्रात: भ्रमण के लिए शुद्ध वातावरण में प्राकृतिक सौन्दर्य के बीच हरी घासयुक्त ट्रैक निर्मित किए जाएँगे, जिसके चारों ओर नीम और तुलसी के पौधों के अलावा रजनीगंधा, बेला, जूही, चंपा, चमेली आदि वृक्षों को भी लगाया जायेगा। आप अपना अमूल्य सहयोग चेक के माध्यम से 'काशी योग संस्थान' के नाम से दे सकते हैं। एक हजार से ऊपर सहयोग करने वाले दानदाताओं का नाम मंदिर परिसर में संगमरमर के शिलापट्ट पर अंकित किया जायेगा।

अन्य किसी भी योगदान के लिए कृपया संपर्क करें–

चक्रवर्ती विजय नावड़, संस्थापक, अध्यक्ष
काशी योग संस्थान, वाराणसी, मो. नं. ९२३५३२७८८६

अपनी बात

भारत की प्राचीन योग विद्या ने वर्तमान में सम्पूर्ण विश्व में एक नई ऊर्जा का संचार किया है। अष्टांग योग के प्रवर्तक महर्षि पतंजलि ने आज से सैकड़ों वर्ष पूर्व धर्म और आध्यात्म की नगरी काशी की पुण्यभूमि से समस्त मानव जाति के कल्याणार्थ जो दिव्य संदेश दिया था, आज उसी के दम पर भारत एक बार पुनः अपनी 'विश्व गुरु' की छवि के साथ सारे विश्व में आदर की दृष्टि से देखा जा रहा है। दरअसल, योग हमें स्वस्थ जीवन जीने की कला सिखाती है। यह हमें वैयक्तिक नहीं बल्कि वैश्विक जीवन जीने का संदेश देती है। योग वह ज्योति है, जिसका प्रकाश प्रज्जवलित होने के बाद कभी कम नहीं होता। जितना बेहतर अभ्यास होगा, लौ उतनी ही उज्ज्वल होगी। योग में कई ऐसी कठिन क्रियाएँ हैं, जिसको साधने में साधकों को वर्षों तक इंतजार करना पड़ सकता है। लेकिन दैनिक जीवन में आम आदमी के लिए इन क्रियाओं के कोई मायने नहीं हैं। 'सरल योग' के पीछे आशय सिर्फ इतना ही है कि योग में जो कठिन आसन और कठिन क्रियाएँ हैं उसको छोड़कर ऐसा साधन जिसे हर आयु वर्ग के लोग सरलता के साथ कर सकें और अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकें। योग वह है जो सबको जोड़ता है। घर के बच्चे-बूढ़े, माता-पिता, भाई-बहन यहाँ तक कि परिवार का हर सदस्य अपनी दिनचर्या में से थोड़ा समय निकालकर प्रतिदिन सरलता के साथ योगाभ्यास कर सके, यही इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य है। समाज का हर वर्ग अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरुक बने और एक स्वस्थ एवं शक्तिशाली भारत के निर्माण में अपना योगदान कर सके। तभी इस किताब की सार्थकता होगी। इस पुस्तक के प्रकाशन के लिए मैं अपने समस्त शुभचिन्तकों, एवं विज्ञापनदाताओं के प्रति हृदय से अपना आभार प्रकट करता हूँ।

- चक्रवर्ती विजय नावड़

परिकल्पना एवं संयोजन - चक्रवर्ती विजय नावड़

कम्प्यूटर सेटिंग - पियूष साह (साह कम्प्यूटर्स, बाँसफाटक) राहुल मानेकर

छायाकार - चन्दू अग्रवाल

काशी योग संस्थान के लिए चक्रवर्ती विजय नावड़ द्वारा सम्पादित एवं वाराणसी में मुद्रित।

मूल्य : 20 रु0

प्रथम संस्करण- 10 हजार प्रति- सन् 2008

बाबा रामदेव से साक्षात्कार करते काशी योग संस्थान के संस्थापक श्री चक्रवर्ती विजय नावड़जी।

झारखण्ड में आयोजित योग विज्ञान शिविर में बाबा रामदेव को सम्मानित करते श्री नावड़जी।

आदर्श इटर कालेज मे आयोजित योग शिविर में श्री नावड़जी को सम्मानित करते योगीराज डॉ0 ओमप्रकाशजी

विश्व विख्यात हठयोगी पं0 राजबलि मिश्र के साथ वार्ता करते श्री नावड़जी।

सेंट्रल जेल में आयोजित योग शिविर में श्री नावड़जी का सम्मान करते पुलिस महानिरीक्षक डॉ0 कश्मीर सिंह

'सरल योग शिविर' में श्री नावड़जी को स्मृति-चिह्न प्रदान करते वाराणसी मण्डल के कमिश्नर श्री सी. एन. दूबे

झारखण्ड के पूर्व मुख्य मंत्री श्री अर्जुन मुण्डा को स्मृति चिन्ह प्रदान करते श्री नावड़ जी

गुरु पूर्णिमा के अवसर पर प्रसिद्ध हठयोगी पं0 राजबलि मिश्र को सम्मानित करते श्री नावड़जी।

सम्पूर्ण सूर्य नमस्कार

नमस्कार मन्त्र- आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम् भाष्कर
दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोस्तुते

विधि-१

सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास शरीर को नवजीवन प्रदान करता है। इसको नियमपूर्वक करने से शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ, बलिष्ठ एवं सुन्दर बनता है। इसके अभ्यास से शरीर में तेज एवं बल की वृद्धि होती है।

भगवान सूर्य आरोग्य के देवता हैं और हमें स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। सूर्य भगवान ऊर्जा के अक्षय भंडार हैं। इनकी आराधना से शरीर में असीमित ऊर्जा का संचार होता है और रोगों का क्षय होता है। इनकी कृपा से दैहिक, दैविक और भौतिक तापों का भी क्षय होता है। सूर्य नमस्कार को सम्पूर्ण योग माना गया है। यह हमारी प्राचीन व्यायाम पद्धति है, जिससे शरीर के समस्त अंगों का व्यायाम हो जाता है। सूर्य नमस्कार बारह आसन क्रियाओं का मेल है, यह भगवान सूर्य को १२ तरीके से प्रणाम करने की विधि है। इसे पूरी श्रद्धा एवं मनोयोग के साथ भगवान सूर्य के १२ मन्त्रों के साथ प्रातः

विधि–(१) प्रणमासन– सबसे पहले दोनों हाथ प्रणाम की मुद्रा में, दोनों पैर आपस में सटे रहेंगे, सीधे खड़े रहेंगे, दृष्टि सामने रहेगी। श्वांस-प्रश्वांस की क्रिया सामान्य रहेगी। पहले मन्त्र का उच्चारण करेंगे।

विधि- २

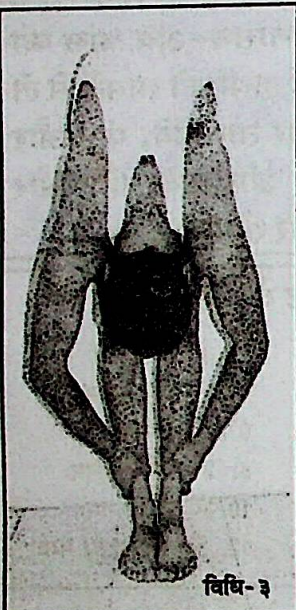
विधि (२) हस्त उत्तानासन–अब श्वांस को अन्दर भरते हुए दोनों हाथों को सामने से ले जाकर ऊपर की ओर तान देंगे, पीठ और हाथ थोड़ा पीछे की ओर झुके रहेंगे और दृष्टि आकाश की ओर रहेगी।

सूर्य नमस्कार के बारह मन्त्र

1. ॐ मित्राय नमः
2. ॐ रवये नमः
3. ॐ सूर्याय नमः
4. ॐ भानवे नमः
5. ॐ खगाय नमः
6. ॐ पूष्णे नमः
7. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
8. ॐ मरीचये नमः
9. ॐ आदित्याय नमः
10. ॐ सवित्रे नमः
11. ॐ अर्काय नमः
12. ॐ भास्कराय नमः

काल सूर्योदय की बेला में नियमपूर्वक पूरी शुद्धता के साथ करना चाहिए। इसके कुल १२ चरण हैं। जिसे प्रत्येक मन्त्र के साथ करना चाहिए। सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास शरीर को नवजीवन प्रदान करता है। इसको नियमपूर्वक करने से शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ, बलिष्ठ एवं सुन्दर बनता है। इसके अभ्यास से शरीर में तेज एवं बल की वृद्धि होती है। सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने में सिर्फ १० से १५ मिनट का समय लगता है, जिसे दैनिक जीवन में नियमित रूप से किया जा सकता है। इसमें श्वास-प्रश्वास की गति पर विशेष रूप से ध्यान देने पर इसका पूरा लाभ मिलता है। योग के सामान्य नियम के अनुसार नीचे झुकते हुए श्वांस बाहर निकालते हैं और ऊपर उठते हुए श्वांस को अन्दर भरते हैं। यही नियम सूर्य नमस्कार में भी लागू होता है लेकिन इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए कि श्वांस सही तरीके से यानि कि नाक से ही ली जाये ना कि मुँह से नहीं तो हानि होने की संभावना रहती है।

सूर्य नमस्कार करने के लिए बाग-बगीचा, नदी, तालाब के किनारे या फिर अपने घर की छत के खुले वातावरण में प्रातःकाल पूर्वाभिमुख होकर सबसे पहले भगवान सूर्य का नमस्कार मन्त्र बोलकर शुरू करना चाहिए।

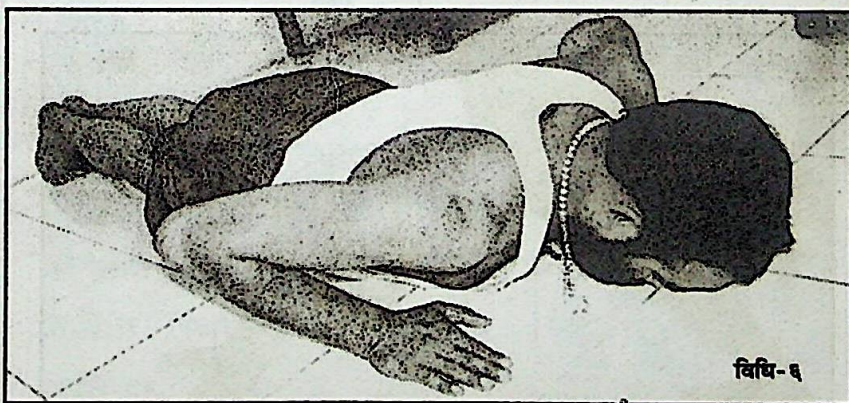
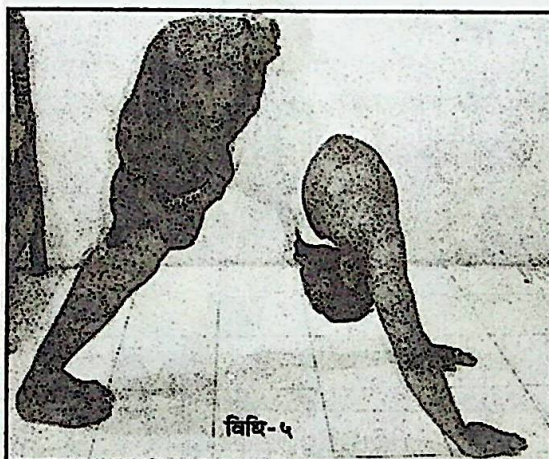
विधि-३

विधि (३) पाद हस्तासन– श्वांस को बाहर की ओर निकालते हुए दोनों हाथों को धीरे-धीरे नीचे की ओर लाकर झुकते हुए नासिका से घुटने का स्पर्श करने का प्रयास करेंगे। दोनों हाथ पैरों के अगल-बगल जमीन से स्पर्श करते रहेंगे। इस दौरान घुटने नहीं मुड़ेंगे।

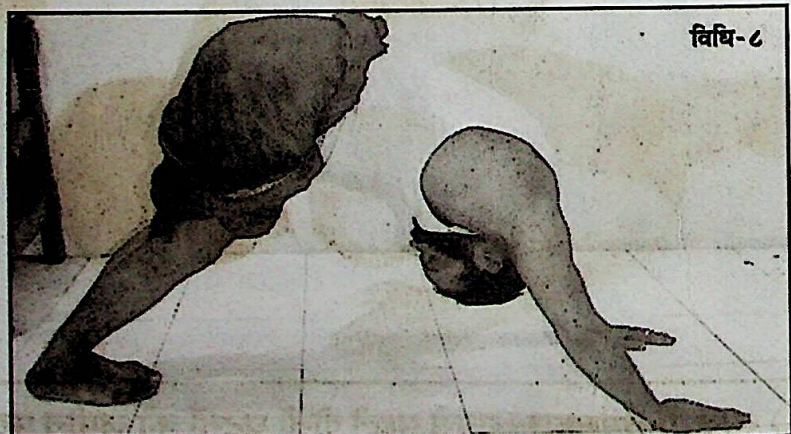
विधि (४) अश्व संचालनासन– श्वांस को अंदर भरते हुए सबसे पहले बांये पैर को पीछे की ओर ले जायेंगे, घुटना जमीन से सटा रहेगा। चित्र के अनुसार दाहिने पैर का घुटना मुड़ा रहेगा तथा दोनों हाथ दाहिने पैर के आस-पास जमीन से स्पर्श करते रहेंगे। कमर को धनुषाकार बनाते हुए पीछे की ओर झुकायेंगे। सीना आगे की ओर रहेगा। दृष्टि आकाश की ओर रहेगी।

विधि-४

विधि-५

विधि (५) पर्वतासन– अब श्वांस बाहर निकालते हुए दूसरे पैर यानि दाहिने पैर को भी पीछे की ओर ले जायेंगे, दोनों पैरों की एड़ियाँ जमीन से स्पर्श करती रहेंगी और दृष्टि नाभि की ओर रहेगी। चित्र के अनुसार आपकी शारीरिक स्थिति पर्वताकार होगी।

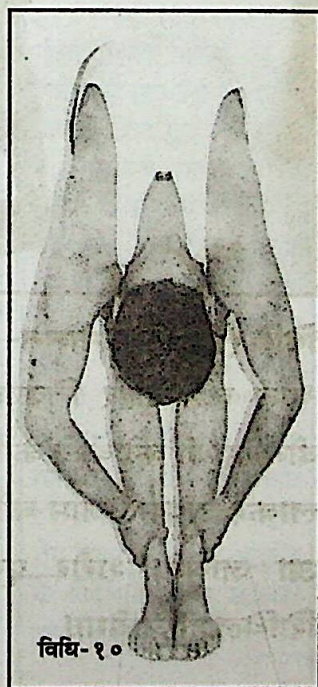
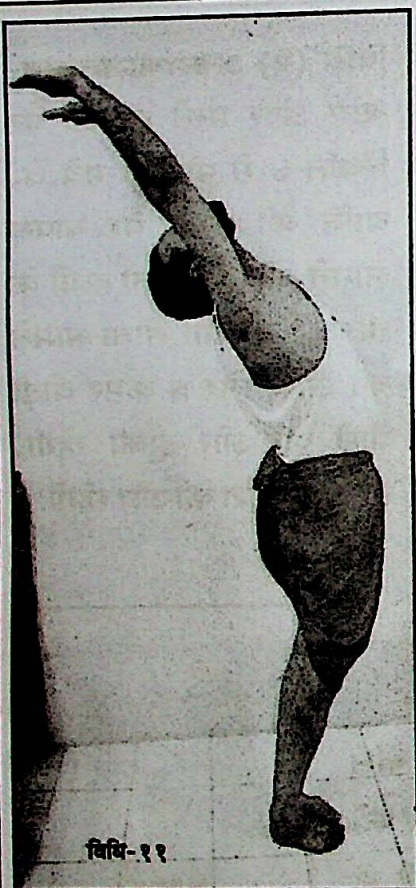
विधि-६

(६) साष्टांग नमस्कार–सबसे पहले दोनों घुटनों को जमीन पर टिका देंगे, दोनों हाथ कंधे के अगल-बगल रहेंगे। अब सिर्फ छाती और ठोड़ी को जमीन से स्पर्श करायेंगे, पेट व कमर जमीन से थोड़ा ऊपर उठे रहेंगें। श्वांस रोके रहेंगे और दृष्टि सामने रहेगी।

विधि (७) भुजंगासन–अब श्वांस को अन्दर भरते हुए सामने की ओर से सिर व सीना उठाकर हाथों के बल पर थोड़ा पीछे की ओर झुकायेंगे, दृष्टि आकाश की ओर रहेगी।

विधि (८) पर्वतासन–वापस फिर श्वांस छोड़ते हुए पर्वतासन की स्थिति में आ जायेंगे। स्थिति ५ के अनुसार दोनों पैरों की एड़ियाँ जमीन से सटी रहेंगी, दृष्टि नाभि की ओर रहेगी।

विधि-९

विधि (९) अश्वसंचालनासन– श्वांस अंदर भरते हुए जो पैर स्थिति-४ में पीछे ले गये थे, यानि की बायाँ पैर वापस सामने की ओर दोनों हाथों के बीच ले आयेंगे। सीना सामने की ओर, सिर व कमर थोड़ी पीछे की ओर झुकी रहेगी, दृष्टि आकाश की ओर रहेगी।

विधि (१०) पादहस्तासन– श्वांस बाहर निकालते हुए दाहिने पैर को भी आगे की ओर लाकर खड़े हो जायेंगे। स्थिति-३ के अनुसार नासिका से घुटने का स्पर्श करायेंगे। दोनों हाथ-पैरों के अगल-बगल जमीन से स्पर्श करते रहेंगे, दोनों घुटने नहीं मुड़ेंगे।

विधि-१०

विधि-११

विधि (११) हस्तउत्तानासन

अब श्वांस को अंदर भरते हुए धीरे-धीरे दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाकर थोड़ा पीछे की ओर झुकायेंगे, दृष्टि आकाश की ओर रहेगी। यह स्थिति-२ की पुनरावृत्ति है।

विधि-१२

विधि (१२) प्रणामासन–

श्वांस को बाहर निकालते हुए दोनों हाथों को कंधे के बगल से लाकर वापस प्रणाम की मुद्रा में आ जायेंगे। शरीर पूरी तरह शिथिल हो जायेगा।

सूर्य नमस्कार की यह १२ स्थितियाँ पूर्ण होने पर यह एक मंत्र के साथ एक चक्र की समाप्ति होगी। इसी प्रकार दूसरे मन्त्र का उच्चारण करते हुए जिस प्रकार स्थिति-४ में पहले बायाँ पैर पीछे ले गये थे, उसी प्रकार दूसरे मंत्र में बायें के बदले दायां पैर पीछे ले जाते हैं और स्थिति-९ के अनुसार उसी पैर को वापस लाते हैं। बाकी सारी क्रियाएँ पूर्व की तरह ही रहेंगी। इसी प्रकार प्रत्येक मन्त्र के साथ पैरों की स्थितियाँ बदलती रहेंगी। यानी एक बार बायां पैर पीछे ले जाना है और उसी को वापस भी लाना है तो दूसरी बार मंत्र के साथ दायां पैर पीछे ले जाकर उसी को वापस लाना है। प्रारंभिक अवस्था में सूर्य नमस्कार की १२ स्थितियों एवं १२ मन्त्रों को एक साथ ना करके दोनों पैरों से तीन-तीन आवृत्तियाँ करनी चाहिए, यानि छः मन्त्रों के साथ बारहों स्थितियों की छः आवृत्तियाँ। श्वांस-प्रश्वांस की गति दिये हुए निर्देशानुसार ही रहेगी।

लाभ– सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से समस्त रोगों का क्षय होता है। इसकी साधना असाध्य रोगों के निवारण में सहायक है। डायबिटीज के लिये विशेष उपयोगी है। मनोरोगियों के लिये यह अत्यन्त प्रभावी व्यायाम है। पूरे शरीर में रक्त-संचरण को सुचारु रूप से संचालित करता है। ह्दय, आमाशय, अग्नाशय तथा फेफड़ों का आरोग्य बढ़ाता है। शरीर के प्रत्येक अंगों की मांसपेशियों को पुष्ट एवं बलिष्ठ बनाता है। मेरुदण्ड की विकृतियों को दूर करता है। महिलाओं के लिए भी विशेष उपयोगी है। महिलाओं के मासिक धर्म के विकारों में भी लाभकारी है। महिलाओं को कमर दर्द की समस्या से छुटकारा दिलाता है। इस प्रकार सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण शरीर को पूर्ण आरोग्य प्रदान करता है।

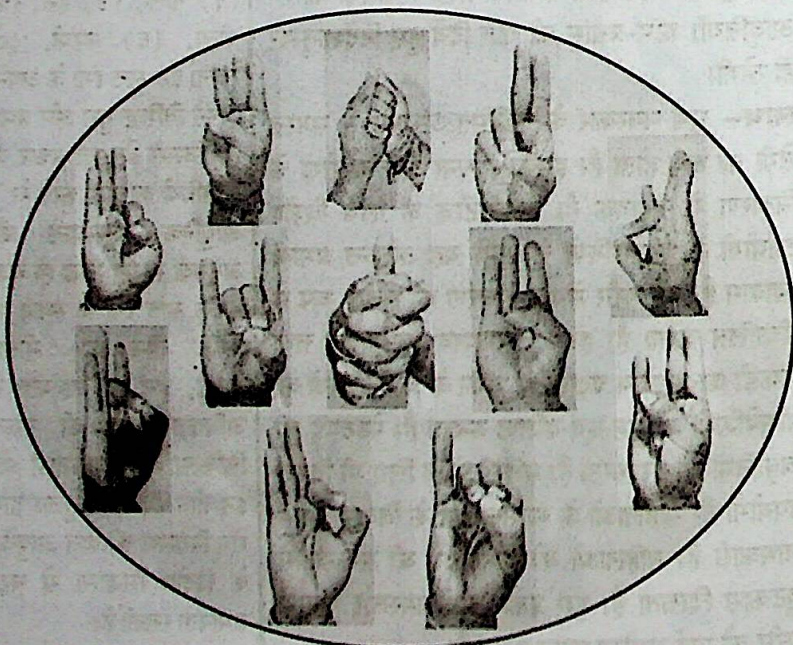
सूर्य किरण चिकित्सा

सूर्य की किरणों में सर्वरोग-नाशक अद्‌भुत शक्ति है, यह बात हमारे ऋषि-मनीषी हजारों साल पहले अच्छी तरह मानते थे। अब सूर्य-किरण-चिकित्सा भारत में भी निरंतर लोकप्रिय होती जा रही है। सूर्य की किरणों में सात रंग होते हैं, यद्यपि यह देखने में सफेद ही दिखाई देता है।

सूर्य की सप्तरंगी– इन्द्रधनुषी किरणों के सात रंग इस प्रकार हैं। (१) बैंगनी, (२) आसमानी, (३) नीला, (४) हरा, (५) पीला, (६) नारंगी, (७) लाल। इन सात रंगों के अपने-अपने विशिष्ट गुण और प्रभाव हैं, जिससे ये सात प्रकार की औषधियों का कार्य करते हैं।

आधुनिक अनुसंधानों और अनुभवों से यह सिद्ध हो चुका है कि सात रंगों के स्थान पर केवल तीन रंग– नीला, नारंगी, हरा की सहायता से अधिकतर रोगों की सफल चिकित्सा की जा सकती है और इन तीन रंगों के संतुलन द्वारा रोग निवारण की बात आयुर्वेद के त्रिदोष सिद्धान्त से बड़ी समानता रखती है।

मुद्रा चिकित्सा

हम सभी जानते हैं कि हमारा शरीर पंचतत्वों से निर्मित है, जो पाँच महातत्व ब्रह्माण्ड में विराजमान हैं, वे मानव शरीर में भी मौजूद हैं। हमारे हाथों की पाँच अंगुलियाँ इन पंच तत्वों की प्रतीक हैं। इन पंच तत्वों को मुद्राओं के अभ्यास से घटाया-बढ़ाया जा सकता है। इसी आधार पर कठिन से कठिन रोगों का निदान किया जाता है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में मुद्रा चिकित्सा का विशेष स्थान है। ये एक ऐसी प्रभावी चिकित्सा पद्धति है जो अपना तुरन्त असर दिखाती है। मुद्रा चिकित्सा का अभ्यास किसी अन्य चिकित्सा पद्धतियों यथा- आयुर्वेद, होम्योपैथ तथा एलोपैथ की चिकित्सा कराते हुए भी किया जा सकता है। इससे रोग शीघ्र ठीक करने में सहायता मिलती है। मुद्राओं से शरीर के विभिन्न चक्र जागृत होकर रक्त संचार व स्नायु मण्डल प्रभावित होते हैं। हस्त मुद्राएँ तत्काल ही असर करना शुरू कर देती हैं। इसे कभी भी किसी भी अवस्था में किया जा सकता है। किसी भी रोग से पीड़ित होने पर उससे संबंधित मुद्राएँ, लेटे हुए या फिर बैठकर सुखासन, पद्मासन और वज्रासन में करने से विशेष लाभ मिलता है। हम सभी जानते हैं कि हमारा शरीर पंचतत्वों से निर्मित है, जो पाँच महातत्व ब्रह्माण्ड में विराजमान हैं, वे मानव शरीर में भी मौजूद हैं। हमारे हाथों की पाँच अंगुलियाँ इन पंच तत्वों की प्रतीक हैं। इन पंच तत्वों को मुद्राओं के अभ्यास से घटाया-बढ़ाया जा सकता है। इसी आधार पर कठिन से कठिन रोगों का निदान किया जाता है। हमारे शरीर में रोगों की उत्पत्ति ही तब होती है जब इन पंच तत्वों में विकृति या विषमता आती है। जब ये सम स्थिति में रहते हैं तो हमारा शरीर पूरी तरह स्वस्थ रहता है। मुद्रा चिकित्सा में इन्हीं पाँच तत्वों के समन्वय से शरीर की आंतरिक क्रियाओं को नियमित किया जाता है, जिससे हमारे शरीर की आंतरिक शक्तियों में समता व सामंजस्य स्थापित होकर शक्तियों का विकास होता है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़जाती है। मुद्राओं का अभ्यास शुरू करने से पूर्व हमें यह जानना आवश्यक है कि हाथ की पाँचों अंगुलियाँ किन तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं और शरीर में उसकी स्थिति क्या है?

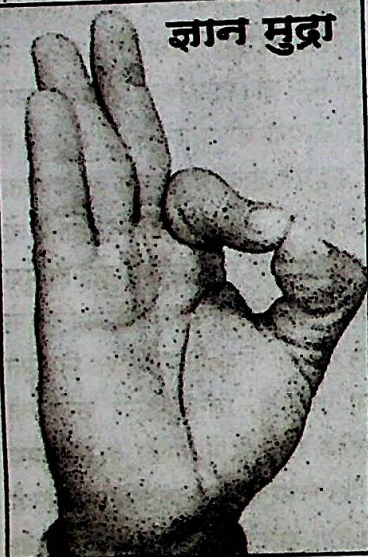
मुद्रा चिकित्सा में इन्हीं पाँच अंगुलियों की सहायता से भिन्न-भिन्न मुद्राएँ बनाकर पंच तत्वों में एकरूपता लाकर असाध्य से असाध्य रोगों का इलाज किया जाता है।

(1) अंगुष्ठ - अग्नि तत्व, गुदा से हृदय तक का भाग।

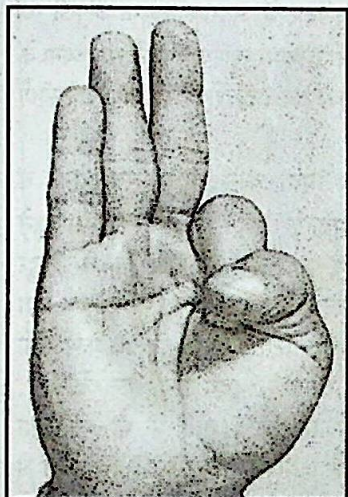
(2) तर्जनी - वायु तत्त्व, हृदय से भौंहों तक का भाग।

(3) मध्यमा - आकाश तत्व, मस्तक का भाग।

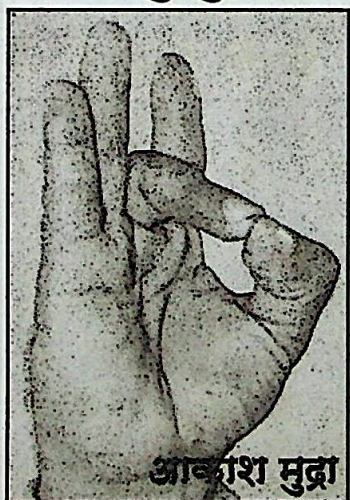
(4) अनामिका - पृथ्वी तत्व, पैर से घुटने तक का भाग।

(5) कनिष्ठा - जल तत्व, घुटने से गुदा मार्ग तक का भाग।

ज्ञान मुद्रा-विधि– चित्र के अनुसार अंगूठे के बगल वाली तर्जनी अंगुली को अंगुष्ठ के पोर से मिलाते हैं तो बनती है ज्ञान मुद्रा। बाकी तीनों अंगुलियाँ सीधी रहती हैं।

लाभ– बुद्धिजीवी, विद्यार्थियों तथा मस्तिष्क संबंधी काम करने वालों के लिये यह बहुत उपयोगी मुद्रा है। इसका नियमित अभ्यास करने से बुद्धि बढ़ती है, स्मरण शक्ति का विकास होता है तथा एकाग्रता बढ़ती है। मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है। सिरदर्द, अनिद्रा, तनाव, भय, घबराहट आदि विकार दूर होते हैं तथा ध्यानात्मक स्थिति का विकास होता है।

अभ्यास कैसे करें– वैसे तो इन मुद्राओं का अभ्यास कभी भी किया जा सकता है, लेकिन शीघ्र लाभ पाने के लिये यदि हम इसकी कोई समय सीमा निर्धारित कर सकें तो यह ज्यादा लाभकारी साबित होगा। नियमित अभ्यास के लिये प्रातः और सायं का कोई समय निश्चित करके पूरी एकाग्रता व मनोयोग से सुखासन, वज्रासन या पद्मासन में बैठकर इसका अभ्यास शुरू किया जाना चाहिए। पहले सप्ताह सुबह और शाम १०-१० मिनट, दूसरे सप्ताह २०-२० मिनट, तीसरे सप्ताह ३०-३० मिनट तथा चौथे सप्ताह ४०-४० मिनट का अभ्यास करने से संबंधित रोग में निश्चित लाभ मिलेगा, इसमें कोई संदेह नहीं है। प्रारम्भ में १० मिनट से अभ्यास शुरू करके अधिकतम ४० मिनट तक ले जाने के बाद उसके अगले महीने से रोग ठीक ना होने की स्थिति में ४०-४० मिनट का अभ्यास ही जारी रखना चाहिये, लेकिन रोग ठीक हो जाने पर मुद्राओं का अभ्यास रोक देना चाहिए। संबंधित मुद्राएँ करने के पश्चात १० मिनट अतिरिक्त रूप से प्राण मुद्रा बनाने से उसका लाभ दोगुना हो जाता है।

वायु मुद्रा

वायु मुद्रा-विधि– इस मुद्रा में तर्जनी अंगुली को अंगूठे के मूल में गहरे वाले भाग यानि शुक्र पर्वत के पास मोड़कर लगाते हैं तथा अंगूठे से हल्का सा दबाव देने से बनती है वायु मुद्रा। शेष तीनों अंगुलियाँ सीधी रहती हैं।

लाभ– इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से समस्त प्रकार के वायुजनित रोग ठीक हो जाते हैं। शरीर में वायु से संबंधित होने वाले दर्दों में इससे विशेष लाभ मिलता है। जोड़ों का दर्द, गठिया, लकवा, हिस्टीरिया, संधिवात, सायटिका, सर्वाइकल स्पोंडलाइटिस, घुटने का दर्द, कमर दर्द, गर्दन के दर्द, कम्पवात आदि असाध्य समझे जाने वाले रोगों में वायु मुद्रा लाभकारी है, साथ ही इससे गैस बनना तथा रक्त परिभ्रमण के दोष भी दूर होते हैं। जिनके हाथ-पैर व सिर स्वत: हिलते रहते हैं, उन्हें वायु मुद्रा से बहुत लाभ मिलता है। ज्योतिष विधा के अनुसार वायु मुद्रा बनाने से शनि का दोष दूर होता है। किसी भी प्रकार के वायु जन्य रोग का आक्रमण होने पर तत्काल इसका अभ्यास शुरू करने से २४ घंटे में रोग नियंत्रण में आ जाता है। इस मुद्रा को करने के बाद प्राण मुद्रा करनी चाहिए, जिससे और ज्यादा लाभ होता है।

आकाश मुद्रा

आकाश मुद्रा-विधि– यह मुद्रा अंगुष्ठ के साथ मध्यमा के पोर को मिलाने से बनती है।

लाभ– इसके अभ्यास से हड्डियों की कमज़ोरी, हृदय रोग तथा कान से संबंधित सभी रोगों में लाभ मिलता है।

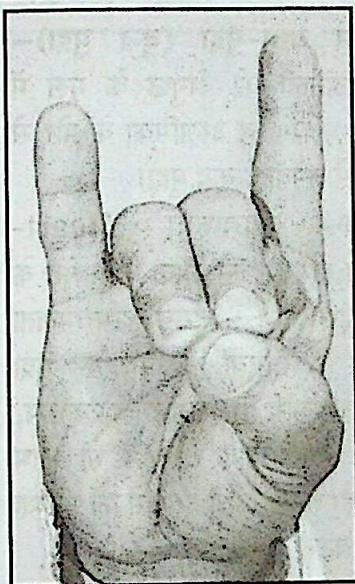
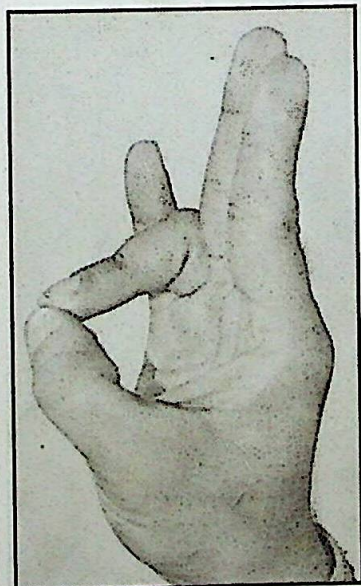
शून्य मुद्रा– चित्र के अनुसार मध्यमा अंगुली को अंगूठे के नीचे वाली जगह पर लगाकर अंगूठे से मध्यमा के ऊपरी हिस्से पर हल्का दबाव दें, शेष तीनों अंगुलियाँ सीधी रहेंगी।

लाभ– यह मुद्रा कान के समस्त रोगों में लाभकारी है। इस मुद्रा के लम्बे समय तक अभ्यास करने से बहरापन या कम सुनाई देना जैसे कर्ण विकार भी दूर हो जाते हैं। कान का बहना तथा कान दर्द में शून्य मुद्रा के प्रयोग से शीघ्र चमत्कारी लाभ मिलता है। कर्ण रोगों के अलावा उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, गले के रोग, अस्थियों की कमजोरी आदि रोगों में भी यह मुद्रा लाभकारी है। इसको करने के बाद आकाश मुद्रा करने से विशेष लाभ मिलता है। खाना खाते समय या चलते फिरते इस मुद्रा को नहीं करना चाहिये।

शून्य मुद्रा

प्राण मुद्रा

प्राण मुद्रा-विधि– चित्र के अनुसार कनिष्ठा व अनामिका को अंगुष्ठ के पोर से मिलाते हैं, जिससे बनती है प्राण मुद्रा।

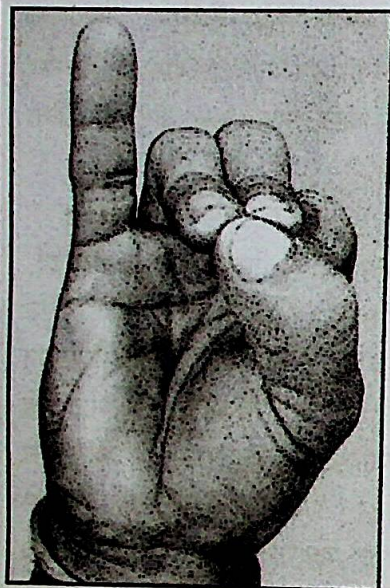
लाभ– यह मुद्रा प्राण शक्ति का केन्द्र है। इससे प्राण शक्ति में वृद्धि होती है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके अभ्यास से नेत्र संबंधी सभी प्रकार के रोग दूर हो जाते हैं। नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा रक्त संचार ठीक होता है। इस मुद्रा को वायु मुद्रा के साथ करने से शीघ्र लाभ मिलता है। अनिद्रा की शिकायत होने पर इसे ज्ञान मुद्रा के साथ करने से विशेष लाभ मिलता है।

अपान मुद्रा

अपान मुद्रा-विधि– अनामिका और मध्यमा को अंगुष्ठ के पोर से मिलाकर बनती है, अपान मुद्रा। अन्य अंगुलियाँ सीधी रहती हैं।

लाभ– इस मुद्रा से मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, बवासीर, कब्ज, सिरदर्द, अनिद्रा तथा मूत्र संबंधी विकार दूर होते हैं। पेट के समस्त विकारों को दूर करने में यह मुद्रा बहुत लाभकारी है। यदि किसी व्यक्ति को मूत्र न उतरता हो या पसीना नहीं निकलता हो तो उन्हें इसका ४० मिनट तक अभ्यास करना चाहिए, जिससे तुरन्त लाभ मिलता है। अपान मुद्रा से शरीर के अन्दर की हर प्रकार की गंदगी बाहर निकल जाती है तथा शरीर हल्का व निर्मल हो जाता है। यह बहुत प्रभावी मुद्रा है, इसका लाभ शीघ्र मिलता है।

पृथ्वी मुद्रा

पृथ्वी मुद्रा-विधि– यह मुद्रा अनामिका को अंगुष्ठ के पोर से मिलाने से बनती है।

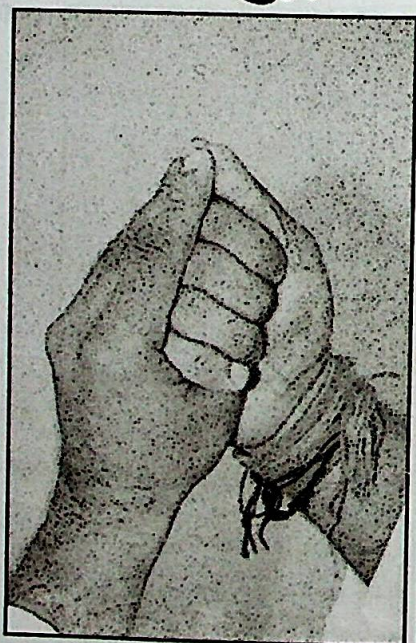
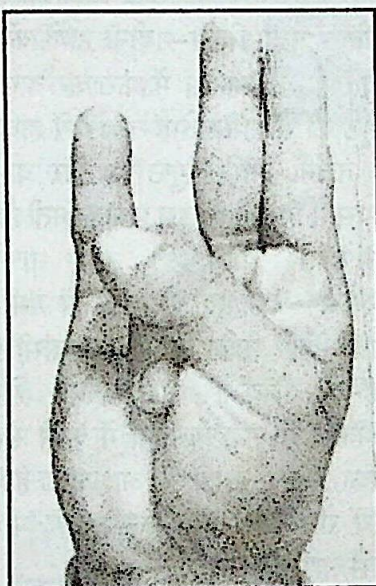
लाभ– यह मुद्रा शरीर का पोषण करती है तथा जीवनी शक्ति बढ़ाती है। शारीरिक दुर्बलता, मोटापा आदि विकार दूर होते हैं। इसके नियमित अभ्यास से विटामिनों की कमी दूर होती है तथा शरीर में स्फूर्ति, तेज व बल में वृद्धि होती है।

अपान वायु-मुद्रा (बुद्ध मुद्रा)– तर्जनी अंगुली को अंगुष्ठ के मूल में लगाकर मध्यमा व अनामिका के पोर से मिलाने से बनती है बुद्ध मुद्रा।

लाभ– हृदयाघात (Heart-attck) होने पर प्राथमिक चिकित्सा के रूप में इसे करने से तुरन्त लाभ मिलता है। दिल के रोगियों के लिये यह मुद्रा विशेष लाभकारी है। इससे उच्च रक्तचाप, सिरदर्द, दमा आदि रोगों में भी लाभ मिलता है। वायु संबंधी विकारों को भी यह मुद्रा दूर करती है।

अपान वायु-मुद्रा

शंख मुद्रा

शंख मुद्रा-विधि– चित्र के अनुसार बायें हाथ के अंगूठे को दाएं हाथ की चारों अंगुलियों से पकड़ें तथा दाएं अंगूठे को बाएं हाथ की तर्जनी के साथ मिलाने से बनती है शंख मुद्रा। शेष तीनों अंगुलियाँ दाएं हाथ की बनी मुट्ठी से लगाकर सीधी रखें।

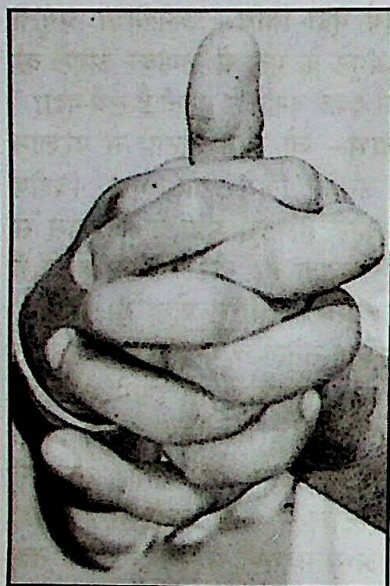
लाभ– गले के समस्त विकार दूर होते हैं। वाणी संबंधी रोगों में लाभकारी है। पाचन तन्त्र मजबूत होता है तथा भूख बढ़ती है।

सूर्य मुद्रा

सूर्य मुद्रा-विधि– अनामिका अंगुली को अंगूठे के मूल से लगाकर अंगूठे का हल्का दबाव बनाने से बनती है सूर्य मुद्रा।

लाभ– जो लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिये यह मुद्रा विशेष लाभकारी है। इस मुद्रा के अभ्यास से वजन घटता है, मोटापा कम होता है तथा शरीर संतुलित होता है। मधुमेह, मानसिक तनाव व थायराइड रोग में भी यह मुद्रा लाभकारी है। इससे शरीर में उष्णता की वृद्धि होकर पाचन क्रिया संतुलित होती है तथा रक्त में कोलेस्ट्राल में कमी आती है। इस मुद्रा का अभ्यास गर्मी में ज्यादा समय तक नहीं करना चाहिए।

वरुण मुद्रा

वरुण मुद्रा-विधि– यह मुद्रा कनिष्ठा को अंगुष्ठ के पोर से मिलाने से बनती है।

लाभ– इसके निरन्तर अभ्यास से शरीर में जल तत्व की कमी दूर होती है। कर्ण रोगों में यह मुद्रा विशेष लाभकारी है। इससे रक्त संबंधी विकार ठीक होते हैं। शरीर का रूखापन दूर होता है तथा शरीर स्निग्ध व सुन्दर बनता है। कफ रोगियों को यह मुद्रा ज्यादा नहीं करनी चाहिए।

लिंग मुद्रा

लिंग मुद्रा-विधि– दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर बाएं अंगूठे को सीधा रखते हैं तथा दायें हाथ की तर्जनी और अंगुष्ठ के पोर को आपस में मिलाते हैं। इस प्रकार बनती है लिंग मुद्रा।

लाभ– इस मुद्रा से शरीर में गर्मी बढ़ती है। सर्दी, जुकाम, खांसी, साइनस, लकवा आदि रोगों में लाभकारी है। ठंड के दिनों में करने से इसका प्रभाव समझ में आ जाता है। हृदय रोग और निम्न रक्तचाप में भी इससे लाभ होता है।

प्राकृतिक जूस

आँवला जूस– विटामिन 'सी' से भरपूर, आँख, वात एवं हृदय के लिये उपयोगी, अच्छा स्वास्थ्यवर्धक, अम्लता, अल्सर, गठिया, स्त्री प्रसव में कठिनाई आदि रोगों में लाभप्रद।

अदरक जूस– अच्छी पाचन शक्ति, गैसटिक, गले का इन्फेक्शन, पेट दर्द, जोड़ों का दर्द आदि के लिए लाभप्रद।

करैला जूस– मधुमेह, अनपच, क्रोनिक बुखार, पेशाब सम्बन्धी शिकायत आदि रोगों में काफी लाभप्रद।

तुलसी एवं पुदीना जूस– सर्दी, खाँसी, दमा, हृदय की शिकायत आदि रोगों में लाभप्रद।

नीम जूस– मधुमेह, क्रोनिक बुखार, खाँसी, आँख, चर्मरोग, रक्त शोधन आदि के लिए लाभप्रद।

बेलपत्ता जूस– मधुमेह, पथरी समस्या, जोड़ों के दर्द में काफी लाभप्रद।

बेदाना जूस– हृदय की अनेक बीमारियाँ, लीवर, पित्त दोष, महिलाओं में रक्त स्राव, यकृत, गुर्दा, लिकोरिया, स्वप्नदोष, प्रदर रोग में काफी लाभप्रद।

गेहूँ ग्रास जूस– पीलिया, अल्सर, चेहरे के मुहाँसे, किडनी समस्या, बवासीर, उच्च रक्तचाप एवं निम्न रक्तचाप, कैंसर, हृदय रोग में काफी लाभप्रद।

नोट– इन जूसों को पीने से शरीर पर किसी प्रकार का गलत प्रभाव नहीं पड़ता है। यह सिर्फ प्राकृतिक जूस हैं।

मौसम के अनुसार भोजन में परिवर्तन कर आहार लेने वाले लोग स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रहते हैं, उन्हें बीमार होने का भय नहीं रहता। हम आपकी जानकारी के लिए यहाँ ऋतु अनुसार भोजन बता रहे हैं, साथ ही यह भी कि किस ऋतु में क्या खाएँ व क्या न खाएँ।

शिशिर ऋतु

(जनवरी से मार्च)

(माघ-फाल्गुन)

इस ऋतु में कफ का संचय होता है। भोज्य पदार्थों में तिक्त रस की वृद्धि होती है। मधुर-अम्ल लवण रस युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इस मौसम में घी, सेंधा नमक, मूंग की दाल की खिचड़ी, अदरक व कुछ गरम प्रकृति का भोज करना चाहिए। कड़वे, तीखे, चटपटे, ठंडी प्रकृति के व बादीकारक भोजन से परहेज रखें।

ऋतुओं के अनुसार करें भोजन का चुनाव

वसन्त ऋतु

(मार्च से मई) (चैत्र-वैशाख)

इस ऋतु में कफ का प्रकोप होता है। भोज्य पदार्थों में कषाय रस की वृद्धि होती है। कटु-तिक्त कषाय रस युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इस मौसम में जौ, चना, ज्वार, गेहूँ, चावल, मूंग, अरहर, मसूर की दाल, बैंगन, मूली, बथुआ, परवल, करेला, तोरई, अदरक, सब्जियाँ, केला, खीरा, संतरा, शहतूत, हींग, मेथी, जीरा, हल्दी, आंवला आदि कफनाशक पदार्थों का सेवन करें। गन्ना, आलू, भैंस का दूध, उड़द, सिंघाड़ा, खिचड़ी व बहुत ठंडे पदार्थ, खट्टे-मीठे चिकने पदार्थों का सेवन हानिकारक है। ये कफ में वृद्धि करते हैं।

ग्रीष्म ऋतु

(जून से जुलाई) (ज्येष्ठ-आषाढ़)

इस ऋतु में वात का संचय एवं कफ का शमन होता है। भोजन में कटु रस की वृद्धि होती है। मधुर रस युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। पुराना गेहूँ, जौ, सत्तू, भात, खीर, दूध, ठंडे पदार्थ, कच्चे आम का पन्ना, बथुआ, करेला, परवल, ककड़ी, तरबूज, आदि का सेवन वांछनीय है। तीखे, नमकीन, चटपटे, गरम व रूखे पदार्थों का सेवन न करें।

वर्षा ऋतु

(अगस्त से सितम्बर) (श्रावण-भादों)

इस ऋतु में पित्त का संचय तथा वात का प्रकोप होता है। भोज्य पदार्थों में अम्ल रस की वृद्धि होती है। मधुर-अम्ल लवण रस युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करना

चाहिए। पुराने चावल, पुराना गेहूँ, खीर, दही, खिचड़ी व हल्के पदार्थों का सेवन करना चाहिए। बरसात में पाचन शक्ति कमजोर रहती है। अत: कम मात्रा में भोजन करने से शरीर स्वस्थ रहता है।

शरद ऋतु

(अक्टूबर से नवम्बर) (आश्विन-कार्तिक)

इस ऋतु में पित्त का प्रकोप एवं वात का शमन होता है। भोज्य पदार्थों में लवण रस की वृद्धि होती है। मधुर-तिक्त-कषाय रस युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए। शीत ऋतु में जठराग्नि प्रबल होती है, खाया हुआ आसानी से पच जाता है, गरिष्ठ भोजन भी पचकर शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं। गर्म दूध, घी, गुड़, मिश्री, चीनी, खीर, जलेबी, आँवला, नीबू, जामुन, अनार, नारियल, मुनक्का, गोभी तथा शक्ति प्रदान करने वाले पदार्थों का सेवन करें।

हेमन्त ऋतु

(दिसम्बर से जनवरी) (मार्गशीर्ष-पौष)

इस ऋतु में पित्त का शमन होता है। भोज्य पदार्थों में मधुर रस की वृद्धि होती है। मधुर-अम्ल-मधुर रस युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। सभी प्रकार के आयुर्वेदिक रसायन, बाजीकारक पदार्थ, दूध, खोए से बने पदार्थ, आलू, जलेबी, नया चावल, छाछ, अनार, तिल, जमीकंद, बथुआ तथा जो भी सेहत बनाने वाले पदार्थ हों ले सकते हैं। वैसे भी शीत ऋतु सेहत बनाने हेतु सर्वोत्तम मानी गई है। पौष्टिक विटामिन्स से भरपूर पदार्थ लेने चाहिए। पुराना अन्न, मोठ, कटु, रूखे, शीतल प्रकृति के पदार्थ न लें। भोजन अल्प मात्रा में न करें।

हितकारी भोज्य पदार्थों का संयोग

१. आम एवं खजूर के साथ दूध का सेवन।
२. खरबूजे के साथ शक्कर (बूरा) या खाण्ड के शर्बत का सेवन।
३. केला खाने के बाद छोटी इलायची का सेवन।
४. चावल के साथ नारियल की गिरी (गोला) का सेवन।
५. मूली के साथ मूली के पत्ते एवं डण्ठल का सेवन।
६. गाजर के साथ मेथी-साग का सेवन।
७. इमली के साथ गुड़ का सेवन।
८. मक्का के साथ मट्ठा का सेवन।
९. अमरूद खाने के बाद सौंफ का सेवन।
१०. भोजन खाने के बाद अनार का सेवन।

हानिकारक भोज्य पदार्थों का संयोग

१. दूध के साथ वर्जित पदार्थ–

नमक, गुड़ एवं तिल के बने पदार्थ, तेल में बने पदार्थ, जौ का सत्तू, शहद (मधु), केला, बेल का फल, कैथ का फल, बेर, नारियल, अखरोट, बड़हल, मूली, हरी सब्जियाँ एवं साग, सहजन की फली, कटहल, करौंदा, कुल्थी, उड़द, मोठ, सेम, शराब, इमली, नींबू एवं अम्ल रस वाले फल आदि।

२. प्रातः काल वर्जित फल–

केला, जामुन, बेर, गूलर, ताड़ का फल, इमली, सौंठ (अदरक), अंकोला, चिरौंजी, नारियल का सार व तिल के बने पदार्थ।

३. घी एवं शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए।

४. दही के साथ वर्जित पदार्थ–

दूध, खीर, पनीर, केला, मूली, खरबूजा, बेल का फल एवं गर्म भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

५. भोजन के अन्त (बाद) में वर्जित पदार्थ–

केला, ककड़ी, कमल नाल, भिस, शालूक, कन्द वाली सब्जियाँ, (आलू, अरवी, कचालू) और गन्ने से बने पदार्थ भोजन के पहले सेवन करने चाहिएँ।

६. सूर्यास्त के बाद (रात) में वर्जित पदार्थ–

मूली, खीरा, दही, मट्ठा, जौ का सत्तू एवं तिल के बने पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

७. शरद, ग्रीष्म एवं वसन्त ऋतु में दही का सेवन नहीं करना चाहिए।

८. धूप एवं अग्नि से तप्त (पीड़ित) मनुष्य को तत्काल पानी में स्नान करने से त्वचा के रोग, आँखों की रोशनी कम तथा प्यास की अधिकता होती है।

९. गर्मी से तप्त (पीड़ित) होकर तत्काल दूध पीने से रक्तपित्त विकार होता है।

१०. शरीर में थकान होने पर तत्काल भोजन करने से वमन (उल्टी) एवं गुल्म रोग होता है।

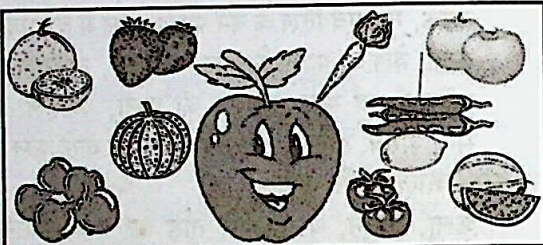
११. बोलने से उत्पन्न थकान में तत्काल भोजन करने से स्वरभेद रोग पैदा होता है।

इन विरुद्ध भोजनों को करने से शरीर में नपुंसकता, अन्धापन, बहरापन, जलोदर, मूर्च्छा, उन्माद, अफरा, भगन्दर, बवासीर, कुष्ठ (त्वचा के रोग), शरीर में विवर्णता, अम्ल पित्त एवं ज्वर आदि रोग पैदा हो जाते हैं तथा कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है।

● ● ●

रोगों से बचाव के लिये बहुत जरूरी है विटामिन

भोजन में विटामिन का समावेश होना बहुत जरूरी है, विटामिन कई प्रकार के होते हैं, ये ऐसे सूक्ष्म तत्व हैं, जिनकी कमी से कोई न कोई रोग हो सकता है। विटामिन शारीरिक क्रियाओं के सही संचालन और शरीर की रक्षा के लिये आवश्यक हैं, ये रासायनिक पदार्थ हैं।

विटामिन की कमी से होने वाले रोगों को **'अल्प पोषी'** रोग कहते हैं। जब इस प्रकार के रोगों का अध्ययन किया गया तब विभिन्न प्रकार के विटामिनों की संरचना की सही जानकारी नहीं थी। इसलिये इन्हें ए, बी, सी, डी, ई आदि नाम दे दिये गये। आज भी विटामिनों के यही नाम प्रचलित हैं। रासायनिक नामों की जानकारी बहुत कम लोगों को होती है। अब तक १७ विटामिनों के नाम पता चले हैं। इन्हें दो वर्गों में रखा गया है। एक वर्ग के विटामिन

भोज्य पदार्थों में ६ रस

१. **मधुर रस–** से रक्त बढ़ता है, जैसे– घृत, मधु, केला, खजूर, नारियल, तरबूज आदि। मधुर रस में घृत सर्वश्रेष्ठ है।

२. **अम्ल रस–** से मज्जा बढ़ती है, जैसे– आँवला, अनार, नारंगी, नींबू, बड़हल, कैथफल, दही, मट्ठा आदि। अम्ल रस में आँवला सर्वश्रेष्ठ है।

३. **लवण रस–** से अस्थि बढ़ती है, जैसे– सेंधा लवण, काला नमक, सांभर लवण, समुद्र लवण, यवक्षार। लवण रस में सेंधा लवण सर्वश्रेष्ठ है।

४. **कटु रस–** से मांस बढ़ता है, जैसे– हींग, काली मिर्च, गौ-मूत्र, लहसुन, मूली, सरसों एवं सौंठ आदि। कटु रस में सौंठ सर्वश्रेष्ठ है।

५. **तिक्त रस–** से चर्बी बढ़ती है, जैसे– नीम, चिरायता, गिलोय, परवल, हल्दी, मकोय एवं करन्ज आदि। तिक्त रस में परवल सर्वश्रेष्ठ है।

६. **कषाय रस–** से शुक्र बढ़ता है, जैसे– हरड़, जामुन, गूलर, पालक, चौलाई, खैर एवं भिस आदि। कषाय रस में हरड़ सर्वश्रेष्ठ है।

पानी में घुलनशील होते हैं और दूसरी प्रकार के विटामिन वसा या चिकनाई में घुल सकते हैं।

विटामिन ए– यह हलके पीले रंग का तेल जैसा द्रव होता है। इसकी गंध और स्वाद मछली जैसा होता है। दूध देने वाले प्राणियों के शरीर में कैरोटिनायड पिगमेंट की मदद से कैरोटीन के रूप में इसका निर्माण होता है। कैरोटीन एक हाइड्रोकार्बन है जिसे तीन वर्गों में रखा गया है– एलफा, बीटा और गामा। यह मक्का में उपलब्ध है।

विटामिन ए की कमी से नेत्रों में जीलोपथेल्मिया, फेफड़ों में संक्रमण, ब्रांकोनिमोनिया, कान, नाक में पीव, पाचन तंत्र, मूत्र तथा प्रजनन तंत्र के रोग होते हैं। महिलाओं के मासिक क्रम में गड़बड़ी भी इसकी कमी से होती है। त्वचा का शुष्क होना, बालों का झड़ना, रतौंधी आना आदि शिकायतें भी हो सकती हैं। इसकी कमी से बच्चों को अंधेपन का रोग होता है। बच्चों को बड़ों की अपेक्षा विटामिन ए की अधिक आवश्यकता होती है। यह मक्खन, अंडा, मछली, तेल, सब्जी आदि से मिल सकता है।

विटामिन 'बी' (काम्प्लेक्स)– यह ऐसे विटामिनों का एक समूह है, जो मुख्यतया भोजन से प्राप्त होते हैं। इस समूह के प्रमुख विटामिन हैं– बी$_{१}$, बी$_{२}$, बी$_{३}$, बी$_{५}$, बी$_{६}$, बी$_{१२}$।

विटामिन बी$_{१}$– इसकी कमी से बहुनाड़ी शोथ, बेरीबेरी, चयापचय की गड़बड़ी, कब्जियत, घाव, हृदय-रोग आदि बीमारियाँ हो जाती हैं। गर्भवती स्त्रियों व दूध पिलाने वाली माताओं में भूख लगने, शारीरिक विकास और तंत्रिका के बेहतर संचालन के लिये यह विटामिन अति आवश्यक है। यह खाद्यान्नों, यकृत, हृदय, गुर्दा, अंडा, मूंगफली, चुकंदर, गाजर, नाशपाती, दाल के चोकर और सूअर के मांस में पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है।

विटामिन बी$_{२}$– यह मनुष्य के स्वास्थ्य और शारीरिक विकास के साथ कोशिकाओं के श्वसन के लिये भी आवश्यक है। इसकी कमी से होठों पर पपड़ी, मुँह के कोनों में कटाव, मुँह, जीभ, गले में छाले, मोतियाबिंद आदि रोग होते हैं। बच्चों का विकास रुक जाता है। यह दूध, कलेजी, अंडा, मांस, हरी सब्जियाँ, अंकुरित बीज, सोयाबीन, मटर, टमाटर आदि में पाया जाता है।

विटामिन बी$_{३}$– यह लिपिड एवं वसा के उपापचयन, वसीय अम्ल तथा हीमोग्लोबीन के निर्माण एवं कुछ अमीनो एसिडों को सक्रिय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी से अनेकों प्रकार की बीमारियाँ होती हैं। पैरों में जलन, आंतों की निष्क्रियता, उदर आंत्रीय रोग, पेशियों की ऐंठन, पाचन की गड़बड़ी, त्वचा पर डर्मेटाइटिस आदि रोग होते हैं।

सुषुम्ना के नष्ट होने की भी संभावना रहती है। यह कलेजी, गुर्दा, अंडा, चुकंदर, शकरकंद आदि में पाया जाता है।

विटामिन बी$_5$– इसे 'सपी-पी' विटामिन के नाम से भी जाना जाता है। इसकी कमी से पेलग्रा नामक रोग होता है। बच्चों में भारहीनता, शक्तिहीनता तथा रक्तहीनता पैदा होती है। यह मुख्यतः मांस, मछली, दूध, अंकुरित गेहूँ, मूंगफली, सोयाबीन, सूअर, कलेजी, दही आदि में पाया जाता है।

विटामिन बी$_6$– साधारणतया यह देखा गया है कि मनुष्य में इसकी कमी नहीं होती है। इसकी कमी से मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। शारीरिक वृद्धि रुक जाती है तथा चर्मरोग भी होता है। यह गर्भवती स्त्री के वमन में फायदा करता है। यह अंकुरित अनाजों, सूखे मेवे, कलेजी, मांस आदि में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी$_{12}$– इसकी कमी से हाइपर ग्लाइसीमिया नामक रोग होता है। यह पौधों में नहीं होता लेकिन जानवरों के सभी प्रकार के ऊतकों में मौजूद होता है। यह मछली के यकृत, मांस, गुर्दा, दूध, अंडे की जर्दी वगैरह में खूब पाया जाता है। न्यूकिल एसियों के संश्लेषण, लाल रक्त कणों के बनने और शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिये यह बहुत जरूरी है।

विटामिन सी– यह विटामिन ताप बर्दाश्त नहीं कर पाता। इसकी कमी से स्कर्वी नाम का रोग और सर्दी-जुकाम से लेकर कैंसर तक के रोग होते हैं। यह विटामिन नींबू, टमाटर, अमरूद, सेब, हरी मिर्च, शाख, अंकुरित बीजों, ठंडे फलों वगैरह में पाया जाता है।

विटामिन डी– यह आंत्र से कैल्शियम की सोख, खून में उसकी और फॉस्फोरस की मात्रा बनाये रखता है। यह स्वस्थ दाँतों के लिये जरूरी विटामिन है। इसकी कमी से बच्चों में सूखा रोग, हड्डियों का कमजोर होना, आमवात, संधिशोथ, एलर्जी जैसे रोग होते हैं। सूर्य के पराबैंगनी प्रकाश से यह विटामिन शरीर स्वयं तैयार करता है। पौधों में एर्गेस्टेरॉल होता है। यह रसायन विटामिन-डी तैयार करता है। मछली के तेल, अंडा तथा दूध में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन ई– यह विटामिन गर्भवती स्त्री के लिये बहुत जरूरी है। इसकी कमी से प्रजनन शक्ति कम हो जाती है। यह विटामिन जानवरों में कम और पौधों में सबसे ज्यादा पाया जाता है। यह गेहूँ के अंकुर के तेल, कपास के बीज और तेल, मछली, दूध, अंडा, सेब, सलाद, सोयाबीन में काफी मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन एच– इसकी कमी से मांसपेशियों में दर्द होना, त्वचा का पीला

पड़ जाना, रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में वृद्धि होना आदि आम बात है। अभी वैज्ञानिकों का शोध इस विटामिन की भूमिका पर चल रहा है। यह खासकर गुर्दा, अंडा, दूध, दही, सूखे फलों, अनाजों आदि में मौजूद रहता है।

विटामिन के– लगभग सभी विटामिन दूध में पाये जाते हैं, लेकिन यह विटामिन दूध में बिलकुल नहीं पाया जाता। यह शरीर में प्रोथ्रोम्बिना के स्तर को सामान्य बनाये रखने में सहायक होता है। इसकी कमी से रक्त का जमना बंद हो जाता है। पित्त की कमी हो जाती है और छोटे बच्चों पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है। विटामिन के वृद्धावस्था में हड्डियों में टूटन, दरार एवं कमजोरी को दूर करता है। यह रक्त प्रवाह को ठीक रखने के अलावा हड्डियों को भी स्वस्थ रखता है। इसकी कमी से शरीर में कैल्शियम की भी कमी हो जाती है। यह टमाटर, सोयाबीन, गोभी, पालक और पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है।

विटामिन पी– यह विटामिन सबसे पहले पैपरिका या मिर्च में पाया गया। इसलिये 'सपी' नाम से जाना जाता है। विटामिन सी के साथ वनस्पतियों में सदैव मौजूद रहता है और इसकी वजह से विटामिन सी सक्रिय रहता है। इसी विटामिन की कमी से स्कर्वी रोग में रक्त-स्राव होने लगता है।

विटामिन पी.ए.बी.ए.(पी.एमीनोबेंजोइक एसिड)

यह विटामिन बालों की सुरक्षा एवं सूक्ष्म जीवों की वृद्धि के लिये महत्वपूर्ण है। इसकी कमी से बाल असमय ही पकने लगते हैं। यह चावल की भूसी, अंकुरित गेहूँ और दूध में मौजूद होता है।

आइनोसिटॉल– यह मांसपेशियों में होता है। यह सेम, नींबू व संतरा में फाइटिन के रूप में पाया जाता है।

फोलिक अम्ल– इरिथोसाइटों और न्यूक्लिक एसिडों के निर्माण में सहायक विटामिन है। इसकी कमी से व्यक्ति में रक्त की कमी हो जाती है। यह हरी सब्जियों, कलेजी, दही, अंडा वगैरह में पाया जाता है।

कोलाइन– इसको विटामिन बी समूह में रखा जाता है, लेकिन इसे वैज्ञानिकों ने विटामिन नहीं माना है। इसकी कमी से खून और प्रोटीन की कमी आदि होती है। यह आमतौर पर अंडों में पाया जाता है।

यदि आप शाकाहारी हैं तो दूध, फल, हरी ताजी सब्जियाँ, दाल, अंकुरित दालें, गेहूँ, चावल और अन्य प्रकार के अन्न जरूर खायें। मांसाहारी हैं तो अंडा, मांस और मछली उचित मात्रा में लें। संतुलित आहार खाने से विटामिन की कमी नहीं रहेगी। कमजोरी, बीमारी या किसी विशेष अवस्था में इन विटामिनों का संतुलन आपको हमेशा स्वस्थ बनाये रखेगा। ●●●

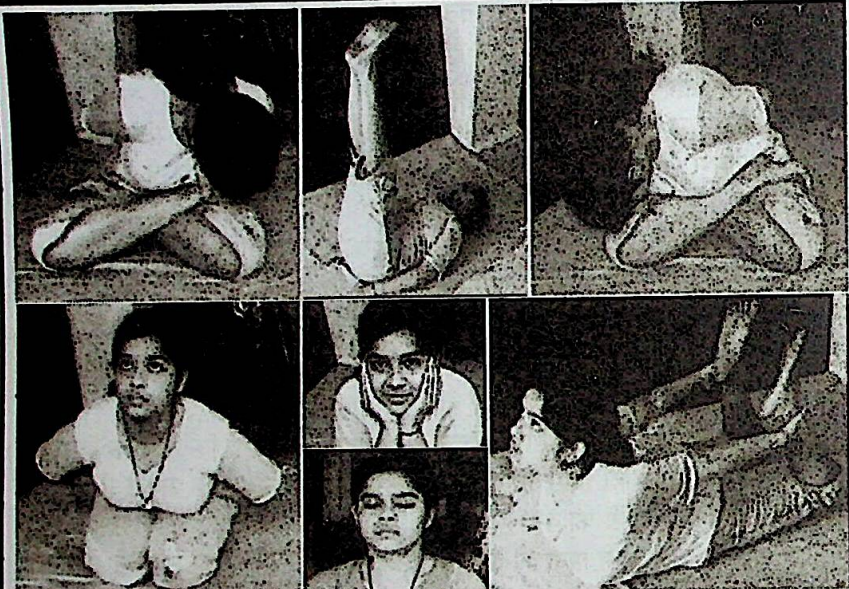
पानी पियो स्वस्थ रहो

'जल ही जीवन है' इस तथ्य को सभी जानते हैं, लेकिन इसके बावजूद लोग इसके प्रति उदासीन रहते हैं। हवा के बाद जल ही हमारे जीवन के लिये सबसे जरूरी है। सभी जीवित प्राणियों में जीवनदायी तरल पदार्थ 'प्रोटोप्लाज्म' का अधिकांश भाग पानी ही होता है। पानी शरीर की प्रत्येक कोशिका का आवश्यक अंग है, हमारे शरीर के भीतर प्रत्येक जैविक एवं रासायनिक क्रियाओं में पानी ही महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। पानी शरीर की सभी महत्वपूर्ण क्रियाओं को विनियमित करता है। हर कोशिका का सबसे महत्वपूर्ण घटक पानी हमारे पूरे शरीर की भी तीन-चौथाई ऊर्जा बनाता है। इसलिये जब कभी शरीर में पानी की कमी हो जाती है तो हमारा ऊर्जा स्तर कम हो जाता है। पानी की कमी से खून की कमी भी हो जाती है क्योंकि खून में भी सर्वाधिक हिस्सा पानी का ही है। एक वयस्क आदमी के शरीर में लगभग ३८ से ४० लीटर तक पानी होता है जो कि मांसपेशियों और खून में मिलता है और शरीर के विभिन्न द्रवों का हिस्सा पानी से ही बना होता है। पानी के अभाव में हम पलक भी नहीं झपका सकते हैं, क्योंकि आँखों को प्राकृतिक रूप से नम रखने तथा धोने का कार्य आँसू करता है जो पानी से ही बना होता है। पानी ही शरीर के पौष्टिक तत्वों को शरीर के अंग-प्रत्यंग तक पहुँचाता है। यह भोजन के घुलने और पाचन में इस्तेमाल होता है। यह नये टिश्यूज (ऊतकों) के निर्माण में सहायक होता है। पूरे शरीर का तापमान स्थिर रखने में पानी ही अहम भूमिका निभाता है। वातावरण का तापमान बहुत अधिक बढ़गया हो तो हमारे शरीर से पानी ही पसीने के रूप में बाहर निकलता है, तथा वाष्पन द्वारा शरीर को ठंडा रखता है। शरीर की कोशिकाओं के बाहर मौजूद पानी की मात्रा में यदि दो फीसदी की कमी हो जाय तो हमारा ऊर्जा स्तर २० फीसदी तक कम हो जाता है।

हमारे शरीर के जल में सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम क्लोराइड, फास्फेट,

बायोकार्बोनेट और सल्फेट जैसे इलैक्ट्रोलेट्स जो कि अकार्बनिक तत्व होते हैं, ये शरीर के विभिन्न द्रवों में बँटे हुए होते हैं। शरीर में जल और इन इलैक्ट्रोलेट्स का स्तर बनाये रखने में गुर्दों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इनमें असंतुलन से गुर्दों की खराबी, हार्मोन संबंधी असंतुलन, हृदय रोग तथा अन्य लीवर की बीमारी जैसे अनेक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। पानी गुर्दे की कार्यप्रणाली को दुरुस्त रखता है तथा मोटापा घटाता है। कम पानी पीने से गुर्दे को नुकसान पहुँचने का खतरा बना रहता है। हमारे दिमाग का तीन चौथाई हिस्सा पानी का बना हुआ है। दिमाग को पर्याप्त मात्रा में पानी की आपूर्ति होती रहे तो अच्छे विचार और तुरन्त प्रतिक्रियाओं का संतुलन भी बना रहता है। पानी ना मिले तो हमारा व्यवहार रूखा और मन उदास हो जाता है। मांसपेशियों को गति देने के लिए भी पानी जरूरी है। कम पानी पीने से मांसपेशियाँ थक जाती हैं और मनुष्य ठीक से कार्य नहीं कर पाता। पानी न केवल सेहत को ठीक रखता है, बल्कि शरीर के विषाक्त पदार्थ भी बाहर निकालता है। यदि शरीर में पानी का संतुलन बना रहे तो हम कई तरह के दर्द, बदहजमी, कब्ज, अल्सर और तनाव से बच सकते हैं। पथरी, पीलिया, कब्ज, मोटापा, रक्तचाप आदि पानी के नियमित प्रयोग से ठीक होते हैं। वैज्ञानिकों ने कई प्रयोगों के बाद विभिन्न रोगों के इलाज की एक विधा 'वाटर थेरैपी' उपचार विधि तैयार की है। जापान के दवा संगठन ने इसकी उपचार विधि तैयार की है। जिसके अनुसार बुखार, जुकाम, खाँसी, दमा, निमोनिया तथा मूत्राशय संबंधी संक्रामक रोगों से ग्रस्त हो जाने पर भी पानी अधिक पीना चाहिए, क्योंकि इन बीमारियों के समय पिया गया पानी दवा का कार्य करता है। शरीर को यदि पर्याप्त मात्रा में पानी मिले तो ब्लड कैंसर, अस्थमा, पथरी तथा हार्ट अटैक और स्ट्रोक की संभावनाएँ कम हो जाती हैं।

क्या आप जानते हैं कि खाने के बिना हम कई सप्ताह जीवित रह सकते हैं, लेकिन पानी के बिना हम केवल ३ दिन जीवित रह सकेंगे। इसलिये भरपूर पानी पियें और पूरी तरह स्वस्थ रहें। यदि आपके शरीर में पानी की कमी है या आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं तो सावधान हो जाइये। आपको सिरदर्द, घबराहट, हाथ-पैरों में बहुत पसीना, दर्द, थकान और कहीं भी चक्कर आ सकते हैं। आप जितना पानी पियेंगे उतने ही ताजा और खुश रहेंगे। सुबह बिना चाय-काफी पिये एक लीटर पानी पीने से सिरदर्द, एनीमिया, अस्थमा, हाइपरटेंशन, साइनासाइट्स आदि रोगों में विशेष लाभ मिलता है। तांबे के बरतन में ६ घंटे तक पानी रख कर प्रातःकाल खाली पेट उस पानी का नियमित सेवन करने से गैस, सिरदर्द, पेटदर्द तथा पेट की सभी बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं। ताम्रजल पीने से अतिरिक्त चर्बी नष्ट होती है और त्वचा में निखार आता है। ●●●

प्रमुख रोगों के लिए आसन, प्राणायाम एवं योगमुद्रा

(१) उच्च रक्तचाप– वज्रासन, शशकासन, पवनमुक्तासन, शवासन, अपान मुद्रा, बुद्ध मुद्रा, प्राण मुद्रा, शून्य मुद्रा।

(२) डायबिटीज– अर्धमत्स्येंद्रासन, मण्डूकासन, योगमुद्रासन, क्रौंचासन, हलासन, मयूरासन, शीर्षासन, कपालभाँति प्राणायाम, अग्निसार क्रिया, सूर्य मुद्रा, अपान मुद्रा, प्राणमुद्रा

(३) हृदय रोग– शवासन, हलासन, नौकासन, सिद्धासन, शुतुर्मुगासन, भ्रामरी प्राणायाम, कपालभाँति, प्राणायाम अपान मुद्रा, आकाश मुद्रा, बुद्ध मुद्रा, प्राण मुद्रा, शून्य मुद्रा।

(४) पेट संबंधी बीमारी– वज्रासन, शशकासन, उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन, नौकासन, हलासन, योगमुद्रासन, उड्डीयान बंध, चक्रासन, बाह्य प्राणायाम, कपालभाँति प्राणायाम, अग्निसार क्रिया, नौली क्रिया, वायु मुद्रा, अपान मुद्रा।

(५) मोटापा– पादवृत्तासन, त्रिकोणासन, कोणासन, पाद हस्तासन, हलासन, धनुरासन, योग मुद्रासन, चक्रासन, वज्रासन, अग्निसार क्रिया, कपालभाँति प्राणायाम, सूर्य मुद्रा, वायु मुद्रा, प्राण मुद्रा। ●●●

आपके शरीर से जुड़ी रोचक बातें

क्या आप जानते हैं कि हमारी आँखों की मांसपेशियाँ एक दिन में कितनी बार गति करती हैं या फिर लार ग्रन्थियों से रोजाना कितनी लार निकलती है। आमतौर पर लोगों (मनुष्य) को अपने शरीर की ऊपरी बनावट के बारे में तो पता होता है परन्तु उसकी सूक्ष्म या फिर उसकी अंदरूनी बनावट की जानकारी नहीं होती। तो आइये जानें मनुष्य के शरीर से जुड़ी कुछ रोचक बातें—

पुरुष या स्त्री के शरीर पर बालों की संख्या औसतन पांच मिलियन होती है।

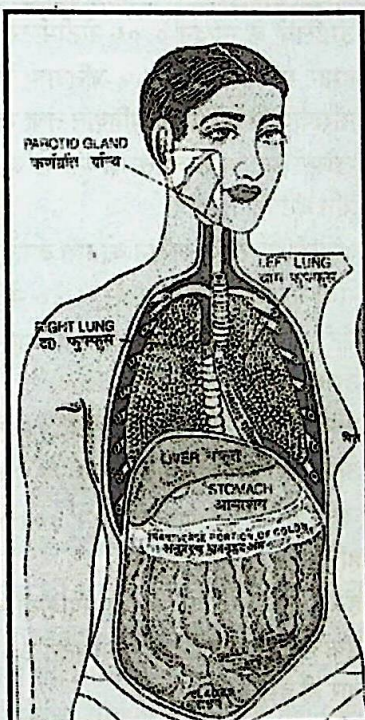
आँखों की मांसपेशियाँ एक दिन में लगभग एक लाख बार गति करती हैं।

हमारी लार ग्रन्थियों से एक से १.५ लीटर लार प्रतिदिन निकलती है।

हमारा मस्तिष्क विभिन्न प्रकार की दस हजार गंधों का भंडारण पहचान और स्मरण रख सकता है।

हमारे गुर्दें प्रति मिनट १२० मि.मी. रक्त छानते हैं। इस प्रकार एक दिन में पूरे शरीर का रक्त बीस बार छाना जाता है।

फेफड़े में कुल तीन लाख मिलियन रक्त कोशिकाएँ होती हैं। जो फैलाने पर चौबीस हजार किलोमीटर तक लंबी हो सकती हैं।

मानव शरीर का सबसे बड़ा अंग त्वचा है। अपने जीवन काल में हर व्यक्ति लगभग १८ किलोग्राम त्वचा धारण करता है।

मानव शरीर की सबसे लंबी हड्डी 'फीमर' है तथा सबसे छोटी हड्डी 'स्टिरप' है जो कि कान की हड्डी होती है।

छींक का वेग सौ मील प्रति घंटा होता है। उसके जोर के कारण ही शरीर को गहरा धक्का लगता है।

खोपड़ी में २२ हड्डियाँ पूर्णतः जुड़ी होती हैं जिससे उनमें थोड़ी-सी गति भी असंभव है।

उंगलियों के नाखून ०.०५ सेंटीमीटर एक हफ्ते में बढ़ते हैं।

हमारे मस्तिष्क में ७४.५ प्रतिशत, हड्डियों में २२ प्रतिशत, गुर्दों में ८२.७ प्रतिशत, मांसपेशियों में ७५.६ प्रतिशत तथा रक्त में ८५ प्रतिशत पानी होता है।

खांसते वक्त एक व्यक्ति के मुंह से जो वायु निकलती है उसकी गति लगभग ६० मील प्रति घंटे की होती है।

अंगुली या पैर के नाखून को पूरा बनने में छह महीनों का वक्त लगता है।

रोजाना एक व्यक्ति के शरीर से ४० से १०० बाल गिर जाते हैं।

घंटों कम्प्यूटर पर काम करने के बाद यदि आप एक खाली सफेद कागज को देखें तो उसका रंग गुलाबी लगेगा।

एक व्यक्ति अपने जीवन काल में १६ हजार गैलन पानी पी जाता है।

औसतन एक व्यक्ति की खोपड़ी पर एक लाख बाल होते हैं।

जन्म के वक्त शिशु के शरीर में ३०० हड्डियाँ होती हैं। पर जब वह वयस्क हो जाता है तो हड्डियाँ २०६ ही होती हैं।

हंसते वक्त शरीर की १७ मांसपेशियाँ हरकत में आती हैं।

एक छोटा बच्चा प्रतिदिन औसतन ३०० बार हंसता है जबकि एक वयस्क १५ से १०० बार ही हंसता है।

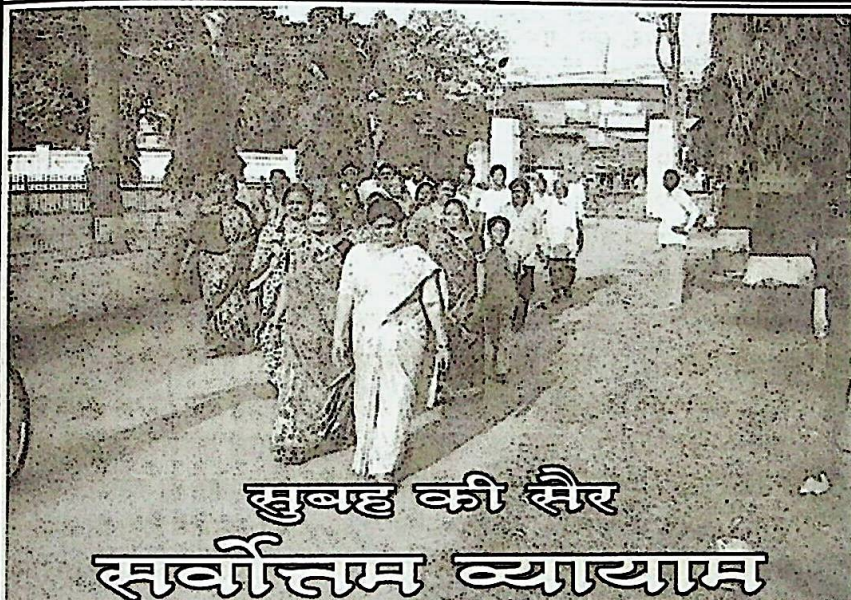
औसतन एक व्यक्ति के शरीर में इतना लौह होता है कि उससे ३ इंच की एक कील बनायी जा सकती है। इतना कार्बन होता है कि उससे ९०० पेंसिलें बनायी जा सकती हैं। इतनी वसा होती है कि ७ टिक्कियां साबुन की बनायी जा सकती हैं। इतना फास्फोरस होता है कि माचिस की २२ सौ तीलियों के सिर बन जाएं। इतना पानी होता है कि दस गैलन का एक टैंक भर जाए।

महिलाओं का दिल पुरुषों के मुकाबले तेजी से धड़कता है।

पूरे जीवन काल में एक व्यक्ति का इतना थूक बनता है कि उससे दो स्वीमिंग पूल भर जाएँ।

मनुष्य शरीर में ६०० मांसपेशियाँ होती हैं जो शरीर के कुल वजन का ४० प्रतिशत होती हैं।

मनुष्य का बायां फेफड़ा, दाएँ से आकार में छोटा होता है।

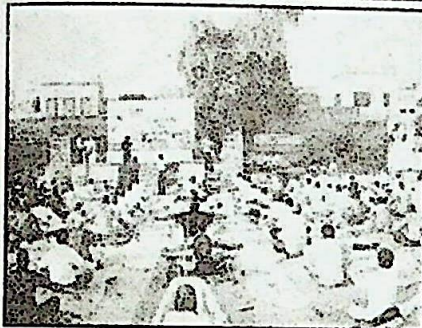
मनुष्य शरीर में प्रति मिनट तकरीबन ३० करोड़ कोशिकाएँ मृत हो जाती हैं।

सुबह की सैर सर्वोत्तम व्यायाम

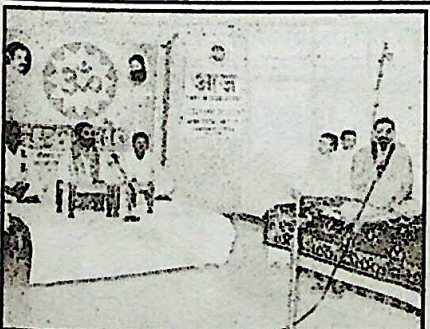
सम्पूर्ण विश्व में प्रातः भ्रमण यानि की सुबह की सैर को सर्वोत्तम व्यायाम माना गया है। चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए वैसे तो बहुत से उपाय प्रचलित हैं, लेकिन उन सबमें टहलना सबसे सरल और आसान व्यायाम है। प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्त में टहलने वाला व्यक्ति दीर्घायु और निरोग हो जाता है। कई असाध्य रोगों के निदान में टहलने को विशेष व्यायाम की श्रेणी में रखा गया। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, डायबिटीज, गैस, कब्ज, मानसिक तनाव आदि गंभीर बीमारियों मे टहलने से विशेष लाभ मिलता है। मोटे लोगों के लिए तो टहलना वरदान साबित हो सकता है, बशर्ते कि मोटे पुरुष व महिला प्रातःकाल नियमित रूप से भ्रमण करने की आदत डालें। दरअसल मोटापे की वजह से शरीर में कार्टीसोल नामक हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जो दिल की बीमारियों, पक्षाघात और कैंसर के लिए खतरनाक है। इसलिए मोटे व्यक्तियों को टहलना अत्यंत आवश्यक है। नियमित भ्रमण करने से शरीर पूरी तरह 'टोनअप' हो जाता है। प्रातःकाल सूर्योदय की बेला में भ्रमण करने से शरीर को शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है जिससे शरीर में एक नई स्फूर्ति और ताजगी की अनुभूति होती है। टहलने से रक्त संचरण प्रणाली ठीक ढंग से काम करने लगती है और शरीर हल्का महसूस होता है। टहलने से पाचन-प्रणाली पर भी सीधा असर पड़ता है, जिसके कारण गैस, कब्ज आदि समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। वैसे तो टहलने के अनेकों फायदे हैं, लेकिन टहलने के लिए कुछ आवश्यक बातों का ध्यान रखना बेहद

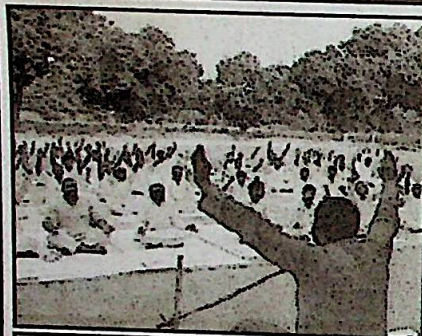
जरूरी है, जिससे आपको पूरा लाभ हो सके। सबसे पहले तो यह जरूरी है कि प्रात: शौच आदि से निवृत्त होकर ही टहलने निकला जाये, अन्यथा पेट में पड़ा मल दूषित होकर वायु संबंधी विकार को पैदा कर सकता है। टहलने के लिए हल्के-फुल्के वस्त्रों का चयन करना चाहिए। प्रतिदिन कम से कम १५ से २० मिनट तक मध्यम गति से लगातार टहलना चाहिए। इस दौरान शरीर को बिल्कुल तनावमुक्त होकर बिना किसी अंगों पर अतिरिक्त दबाव ना डालकर टहलना चाहिए। ज्यादा झुककर या जैसे-तैसे नहीं टहलना चाहिए। आपकी चाल लयात्मक और प्राकृतिक होनी चाहिए। टहलते समय अनावश्यक बातचीत से बचना चाहिए, क्योंकि बात करने से अतिरिक्त ऊर्जा की खफत होने लगती है। घर के कामकाज और आफिस के कार्यों को टहलते समय याद ना करें। बल्कि बिल्कुल रिलैक्स होकर प्रकृति का आनन्द लेते हुए टहलना चाहिए। और सबसे मुख्य बात तो यह है कि एक बार टहलने का अभ्यास शुरू करने के पश्चात इसमें ब्रेक देने की कोशिश ना करें तथा निरंतरता बनाए रखें। नियमित टहलने से जहाँ पाचन-शक्ति सुदृढ़ होती है, वहीं फेफड़े भी मजबूत होते हैं। शरीर में इंडोरफिंस का स्तर बढ़ने से आनंद की अनुभूति होती है। चुस्ती-फुर्ती बढ़ने से कार्यक्षमता में वृद्धि होती है और दिनभर ताजगी का एहसास होता है। तो फिर आप क्या सोच रहे हैं? आज ही से टहलना शुरू कीजिये और पूर्ण रूप से स्वस्थ रहिए। हमारी शुभकामनाएँ आपके साथ हैं। ●●●

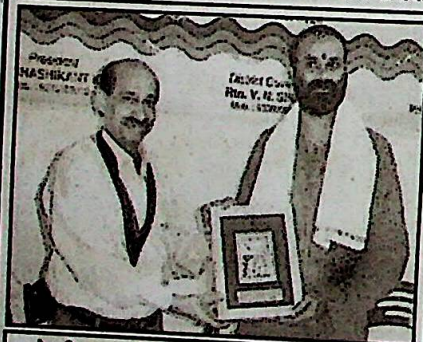
काशी योग संस्थान के पदाधिकारीगण

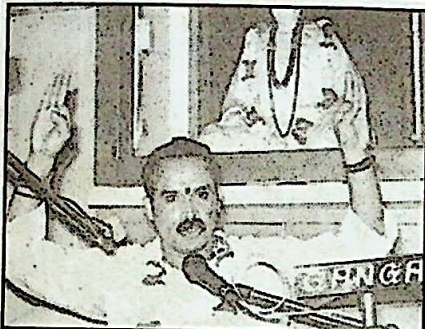
संरक्षक मण्डल	:	योगमहर्षि पं. राजबलि मिश्र, पं. गणेश्वर शास्त्री द्राविड़, पं. विश्वनाथ नारायण पालन्दे, श्री चक्रवर्ती गणपति नावड़, श्री अजीत अग्रवाल, श्री हीरा लाल अग्रवाल, रजत सहाय श्रीनाथ कुमार अग्रवाल, श्री अरुण अग्रवाल, शशि कुमार
अध्यक्ष	:	चक्रवर्ती विजय नावड़
उपाध्यक्ष	:	श्रीमती माधुरी श्रीवास्तव
महासचिव	:	मंजीत त्रिपाठी
सचिव	:	मनोज यादव
कोषाध्यक्ष	:	अलख कुमार श्रीवास्तव
कार्यकारिणी	:	श्रीमती रचना अग्रवाल, श्रीमती अंजू कपूर, अमित चौबे पियूष साह, संदीप निगम, राघवेन्द्र सारस्वत, दिलीप यादव

काशी योग संस्थान की गतिविधियाँ

आदर्श इंटर कालेज, ईश्वरगंगी, वाराणसी में आयोजित दस दिवसीय संगीतमय ध्यान एवं योग-चिकित्सा शिविर में आये प्रतिभागी। डॉ० ओमप्रकाशजी महाराज को प्रतीक चिह्न प्रदान करते काशी योग संस्थान के संस्थापक अध्यक्ष चक्रवर्ती विजय नावड़ एवं अन्य पदाधिकारीगण,

शिविर में लोकप्रिय युवा नेता, सभासद, मनोज राय, धूपचण्डी को सम्मानित करते डॉ० ओमप्रकाशजी महाराज एवं योगाभ्यास करती महिलाएँ एवं पुरुष।

वाराणसी के रासरंग हाल में आयोजित सरल योग शिविर में प्रशिक्षण देते श्री नावड़जी एवं संबोधित करते श्री विद्यामठ, वाराणसी के प्रभारी स्वामी अविमुक्तेश्वरानन्द सरस्वतीजी महाराज।

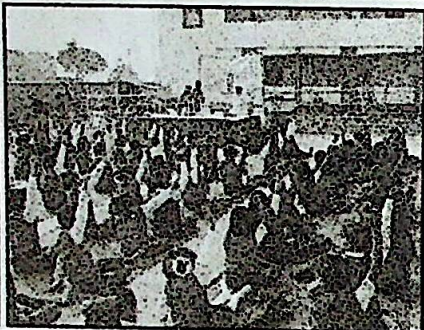
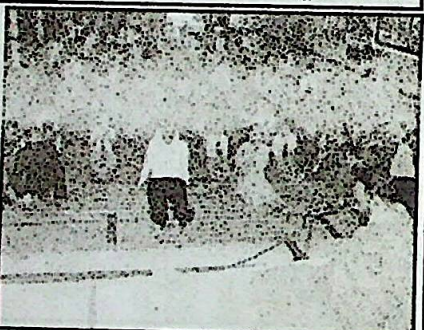
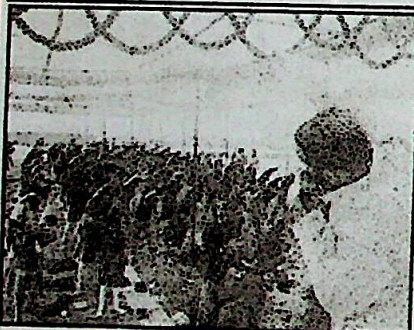
काशी योग संस्थान की गतिविधियाँ

सेंट्रल जेल, शिवपुर, वाराणसी में आयोजित योग शिविर में कैदियों के सामने योगमुद्राओं का प्रदर्शन करते श्री नावड़जी एवं उद्घाटन सत्र को संबोधित करते उत्तर प्रदेश के लोकप्रिय प्रशासनिक अधिकारी बाबा हरदेव सिंह।

शिविर का विहंगम दृश्य तथा बाबा हरदेव सिंह को स्मृति चिह्न प्रदान करते संस्थान के संरक्षक श्री अजीत अग्रवाल एवं श्रीनाथ कुमार अग्रवाल।

रोटरी क्लब शिव गंगा एवं रोटरी डाउन टाउन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित योग कार्यशाला में श्री नावड़ को स्मृति चिन्ह प्रदान करते रोटरी क्लब के अध्यक्ष एवं संबोधित करते श्री नावड़

काशी योग संस्थान की गतिविधियाँ

सांगवेद विद्यालय वाराणसी में आयोजित योग कार्यशाला को सम्बोधित करते श्री नावड़ एवं काशी के मूर्धन्य विद्वान पं. गणेश्वर शास्त्री द्राविड़ श्री नावड़ को अंग वस्त्रम ओढा कर सम्मानित करते हुए

श्रीनगर पार्क, लक्सा, वाराणसी में आयोजित योग शिविर में श्री नावड़जी को सम्मानित करते श्रीनगर क्षेत्र विकास समिति के पदाधिकारीगण। शिविर में उपस्थित नगर आयुक्त, श्री लालजी राय

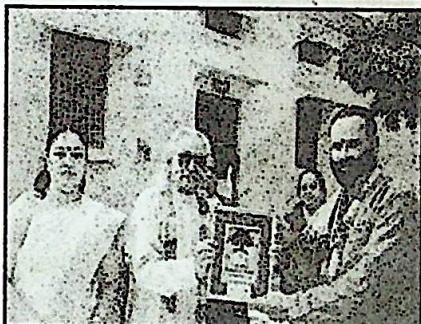
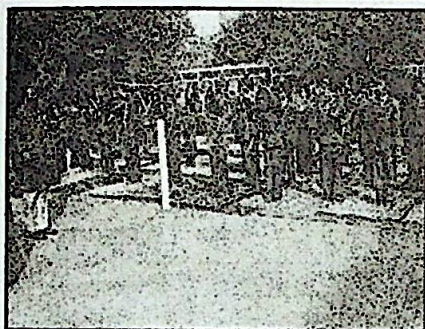
श्री अग्रसेन कन्या पी. जी. कॉलेज, वाराणसी में योग-प्रशिक्षण देते एवं प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक-शिक्षिकाओं के साथ श्री नावड़जी।

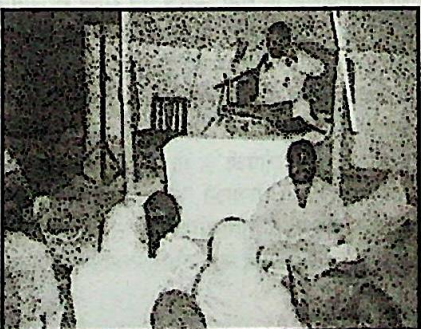
काशी योग संस्थान की गतिविधियाँ

सेन्ट जेवियर्स हाई स्कूल, वाराणसी में आयोजित योग शिविर को संबोधित करते प्रख्यात भजन गायक अनूप जलोटा प्रसिद्ध तबला वादक अशोक पाण्डेय एवं स्कूल के निदेशक श्री शशि कुमार एवं योगाभ्यास करते स्कूल के बच्चे।

सेन्ट जेवियर्स हाई स्कूल, सुल्तानपुर में आयोजित योग शिविर में योगाभ्यास करते बच्चे

सेन्ट जेवियर्स हाई स्कूल, मिर्ज़ापुर में आयोजित योग शिविर का दृश्य

बाल विद्यालय माध्यमिक स्कूल द्वारा आयोजित सेमिनार में योग-प्रदर्शन करते श्री नावड़जी।

श्री गणेश विद्या मंदिर, वाराणसी में योग-विषयक कार्यशाला में योगमुद्राओं का प्रदर्शन करते श्री नावड़जी एवं उपस्थित बच्चे।

काशी योग संस्थान की गतिविधियाँ

वनिता पब्लिक स्कूल, वाराणसी में आयोजित योग शिविर में योगाभ्यास करते बच्चे एवं श्री नावड़ जी को स्मृति चिन्ह प्रदान करते विश्वविख्यात तबला वादक पं. किशन महाराज एवं विद्यालय की प्राचार्या डा. रेणूका नागर

पाणिनि कन्या महाविद्यालय में आयोजित योग कार्यशाला में मंच पर आचार्या मेधा देवी, श्री नावड़ एवं कार्यशाला को संबोधित करते प्रसिद्ध स्वतंत्रता सेनानी डॉ. नन्दनम सत्यम जी

भारतीय योग संस्थान के सातवें वार्षिक समारोह में श्री नावड़ को स्मृति चिन्ह प्रदान करते केन्द्र प्रभारी श्री डी.एन. सिंह

मारवाड़ी सेवा संघ वाराणसी में महाराष्ट्र से आये तीर्थ यात्रियों को योगमहात्म्य विषय पर संबोधित करते श्री नावड़

काशी योग संस्थान के संस्थापक श्री चक्रवर्ती विजय नावड़ जी का संक्षिप्त जीवन वृत्त

संसार की प्राचीनतम धार्मिक नगरी काशी के सुसंस्कृत ब्राह्मण परिवार में जन्मे उडपी कर्नाटक के मूल निवासी चक्रवर्ती विजय नावड़ बाल्यकाल से ही योग और आध्यात्म के प्रति गहरी रुचि रखते हैं। काशी के सुप्रसिद्ध सांगवेद विद्यालय में काशी के प्रखर विद्वानों के सान्निध्य में आपका बचपन बीता है। आपने इसी विद्यालय में काशी के मूर्धन्य विद्वान पं. रामचन्द्र शास्त्री मंडलीकर के शिष्यत्व में अमरकोश और गीता का अध्ययन किया। काशीराज डा० विभूतिनारायण सिंह, महामहोपाध्याय पं. विश्वनाथ शास्त्री दातार, पं० विश्वेश्वर शास्त्री द्राविड़, पं० गणेश्वर शास्त्री द्राविड़, पुराण मर्मज्ञ पं० गंगाधर शास्त्री बापट, पं० श्याम गंगाधर बापट, पं० जगन्नाथ शास्त्री तैलंग, पं० गणपति शास्त्री ऐताल, पं० नीलकण्ठ पुरुषोत्तम जोशी जैसे काशी के प्रखर विद्वानों सहित सभी पीठों के शंकराचार्य का आशीर्वाद और स्नेह आपको प्राप्त है। हिन्दी पत्रकारिता के स्तम्भ, योग एवं भारतीय व्यायाम के राष्ट्रीय स्तर के प्रशिक्षक व निर्णायक रह चुके विद्वान पिता श्री चक्रवर्ती गणपति नावड़ के कुशल मार्ग निर्देशन में आपने पत्रकारिता की बारीकियों को आत्मसात किया। फोटोग्राफी एवं पत्रकारिता में गहरी रुचि होने के कारण झारखण्ड की राजधानी राँची में आपने राष्ट्रीय समाचार-पत्र आज हिन्दी दैनिक से अपने पत्रकारिता जीवन का शुभारम्भ किया। झारखण्ड की पत्रकारिता में लगभग एक दशक तक अपने सधे हाथों एवं पैनी दृष्टि से सनसनीखेज उपस्थिति दर्ज कराने वाले श्री नावड़ ने बिल्ट्ज, आर्यावर्त, द न्यू रिपब्लिक, आवाज, इस्पात मेल, हिन्दुस्तान टाइम्स, द सेन्टीनल, राँची एक्सप्रेस आदि समाचार पत्रों में अपने सधे हाथों का परिचय कराया। इस्पात नगरी जमशेदपुर से आपने 'लौह नगर प्रहार' नामक साप्ताहिक समाचार-पत्र का प्रकाशन व संपादन किया। वाराणसी लौटने पर आपने जी. टी.वी. की सहयोगी संस्था सिटी चैनल के लिए बतौर कार्यक्रम निर्देशक जनसमस्याओं पर केन्द्रित धारावाहिक 'प्राब्लम ही प्राब्लम', चुनाव शृंखला-जनादेश-९९ सहित कई डाक्यूमेंटरी फिल्मों का निर्माण किया। वाराणसी में राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक आज में विशेष संवाददाता के रूप में भी आपने मजबूत उपस्थिति दर्ज करायी। अपनी पूज्य माताश्री स्व० वंदना नावड़ की स्मृति में काशी से आपने कुछ अरसे तक आरती-वंदना नामक आध्यात्मिक पत्रिका का प्रकाशन भी किया। झारखंड और वाराणसी के आकाशवाणी और दूरदर्शन में समय-समय पर आपके कार्यक्रमों का प्रसारण होता रहा है। बहुमुखी प्रतिभा के धनी, सहज एवं सरल श्री नावड़ ने फोटोग्राफी के अलावा राष्ट्रीय स्तर पर रंगमंच के क्षेत्र में अपना महत्वपूर्ण योगदान किया। योग के साथ-साथ तैराकी एवं शतरंज में भी आपकी गहरी रुचि रही है। वाराणसी में प्रथम मीडिया शतरंज प्रतियोगिता के चैंपियन होने के बाद सन् २००६ एवं २००८ में आपने इसी प्रतियोगिता का पुनः चैम्पियन होने का गौरव प्राप्त किया। महर्षि पतंजलि की कर्मभूमि काशी में विश्वविख्यात हठयोगी पं. राजबलि मिश्र की शिष्य परम्परा में राष्ट्रीय स्तर के प्रशिक्षक व निर्णायक श्री दिलीपजी के मार्ग-निर्देशन में आपने योग का प्रशिक्षण प्राप्त किया। वाराणसी में समय-समय पर विभिन्न संस्थाओं, स्कूलों द्वारा आपके योग शिविरों का निःशुल्क आयोजन किया जाता रहा है। सम्प्रति आप काशी योग संस्थान के संस्थापक अध्यक्ष एवं वाराणसी प्रेस क्लब के आजीवन सदस्य हैं। मैं आपके समस्त शिष्यों एवं शुभचिन्तकों, गुरुजनों की ओर से आपके दीर्घ एवं यशस्वी जीवन की कामना करता हूँ।

प्रो० राकेश कुमार मिश्र
अंतर्राष्ट्रीय हिन्दी संस्थान, वर्धा

PHILOSOPHY

- We cannot teach the child but just help him learn.
- Education should be closely integrated with the child's immediate environment.
- Education is not filling a bucket but lighting a candle.
- Child's prespective must always be respected.
- We need to compete for wisdom. not for grades.
- Memory oriented teaching cripples the child's innate sense of wonder and fantasy.

OBJECTIVES

- A deep sense of commitment towards Disciplines and Justice
- To equip the young-ones with the qualities of a good citizen and those of an even better human being.
- To make them morally strong and socially responsible so that they may become ideal working professionals in the years to come.
- Self respect and the respect for the right of others,
- Honesty, Sincerity. Tolerance and Generosity.
- Courage to face reality, optimism and dignity of labou
- Quest for knowledge through observation, exploration, analysis and evaluation.

VISION

To gift the society, educated, disciplined and true citizen with and entirely different intellectual fibre.

One who has the knowledge of difference between accuracy and vagueness and an insight belief in our culture and heritage.